

**TIETOISUUSTAIDOT OSANA SOSIAALI- JA TERVEYSALAN
TYÖNTEKIJÄN KOMPETENSSIA**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Visamäki, sosiaalialan koulutus

Kevät, 2018

Milla Komsa

Sosiaalialan koulutus
Visamäki

Tekijä	Milla Komsu	Vuosi 2018
Työn nimi	Tietoisuustaidot osana sosiaali- ja terveysalan työntekijän kompetenssia	
Työn ohjaaja	Mikko Romppanen	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia tietoisuustaitoja osana sosiaali- ja terveysalan työntekijän kompetenssia. Tutkimuksen informantit olivat vaativaa ihmissuhdetyötä tekeviä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia, jotka ovat harjoittaneet tietoisuustaitoja ja hyödyntäneet niitä asiakastyössään sekä oman työhyvinvointinsa tukena. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoisuutta työmenetelmistä, jotka korostavat tietoisesta läsnäolon merkitystä ja pohtia niiden hyödynnettävyyttä sosiaalialan työssä.

Tutkimus on laadullinen ja aineisto kerättiin puolistrukturoiduilla yksilöhaastatteluilla. Haastattelujen avulla pyrittiin selvittämään, miten työntekijät käyttävät tietoisuustaitoja asiakastyössä ja miten ne vaikuttavat heidän työhyvinvointiinsa. Analyysimenetelmänä käytettiin teemoitteluja ja induktiivista sisällönanalyysia. Teoreettisessa viitekehyksessä käsiteltiin tietoisuustaitojen lisäksi sosiaali- ja terveysalan osaamista ja työelämän vaatimuksia.

Haastatelteluaineistosta kävi ilmi, että tietoisuustaitojen harjoittaminen kehitti työntekijöiden läsnäolo- ja empatiakykyä, mikä edesauttoi toimivaa vuorovaikutusta asiakaskohtaamisissa. Itsereflektio on tärkeä työkalu sosiaali- ja terveysalan ammattilaiselle, ja tietoisuustaitojen havaittiin tukevan itsereflektiotaitoja. Tietoisuustaitojen harjoittamisella oli vaikutuksia myös työhyvinvointiin: Harjoittaminen laski stressitasoja, helpotti työn organisoimista ja auttoi suhtautumaan vaativiin tilanteisiin entistä rauhallisemmin. Lisääntynyt tietoinen läsnäolo ohjasi eettiseen pohdiskeluun ja vahvisti halua työskennellä laadukkaasti.

Avainsanat tietoisuustaidot, läsnäolo, vuorovaikutus, itsereflektio, työhyvinvointi

Sivut 36 sivua, joista liitteitä 1 sivu

Degree Programme in Social Services
Visamäki

Author	Milla Komsu	Year 2018
Subject	The effects of mindfulness practice on social and health care workers' competence	
Supervisor	Mikko Romppanen	

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to study the effects of mindfulness practice on social and health care worker's competence. Informants of the study were social and health care professionals that have practiced mindfulness and used mindfulness skills in client work and to support their own work well-being. The thesis aimed to produce new information on work-methods that emphasize the importance of being present and to analyze how these methods could benefit social care work.

The nature of the study is qualitative and the data was collected through individual, semi-structured thematic interviews. The purpose of the interviews was to get an idea of how the workers use mindfulness skills while interacting with their clients and how practicing mindfulness affect their work well-being. The data was analyzed by using inductive content analysis. The theoretical framework consisted of mindfulness-method and of the core competencies and challenges of social and health care work.

The interview data showed that practicing mindfulness developed the workers' ability to be present and to feel empathy, which then improved the quality of the interactions with clients. Self-reflection is an important tool for social and health care professionals and it appeared that mindfulness skills supported self-reflection. Practicing mindfulness also affected work well-being: It lowered stress-levels, helped prioritizing and organizing workload and to stay calm in demanding situations. Increased awareness and the ability to be present fed ethical reflection and strengthened the will to do quality work.

Keywords mindfulness, presence, interaction, self-reflection, work well-being

Pages 36 pages including appendices 1 page

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	TIETOISUUSTAIDOT.....	2
2.1	Ikivanhoista perinteistä nykypäivän sovelluksiin.....	2
2.2	Harjoittamisen periaatteet	4
2.3	Tutkimustuloksia tietoisuustaitojen vaikuttavuudesta	6
3	SOSIONOMIN OSAAMINEN JA TYÖELÄMÄN VAATIMUKSET.....	7
3.1	Kompetenssi.....	8
3.2	Itsereflektio	9
3.3	Kuormittavuustekijät.....	10
4	TUTKIMUKSEN ETENEMINEN	11
4.1	Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset	11
4.2	Tutkimusmenetelmä ja aineiston hankinta	12
4.3	Aineiston käsittely ja analyysimenetelmä.....	13
4.4	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	14
5	HAASTATTELUTUTKIMUKSEN TULOKSET	14
5.1	Haastateltavien suhde tietoisuustaitoihin	15
5.1.1	Kiinnostuminen tietoisuustaidoista.....	15
5.1.2	Miten haastateltavat harjoittavat tietoisuustaitoja	16
5.2	Tietoisuustaidot asiakastyön laadun parantajana	16
5.2.1	Läsnäolo ilman agenda	17
5.2.2	Tunteiden tunnistaminen ja empatiakyky.....	19
5.2.3	Tietoisuustaitoharjoitusten ohjaaminen asiakkaille	20
5.3	Tietoisuustaidot työhyvinvoinnin tukena	23
5.3.1	Työn tauottaminen ja rajaaminen.....	23
5.3.2	Itsereflektio ja eettinen pohdinta	24
6	JOHTOPÄÄTÖKSET	26
6.1	Vastuun ottaminen omasta hyvinvoinnista	26
6.2	Osallisuuden vahvistuminen	27
6.3	Horisontin avartuminen	27
7	POHDINTA.....	28
7.1	Tietoisuustaitojen hyödyntäminen sosionomin työssä	29
7.2	Opinnäytetyö oppimisprosessina	29
7.3	Kehitysideat.....	30
	LÄHTEET	31

Liitteet

Liite 1 Haastattelun runko

1 JOHDANTO

Työ sosiaali- ja terveysalalla on muuttunut kiireisemmäksi ja vaatimukset työntekijöitä kohtaan ovat lisääntyneet. Yhtä aikaa työn ydin on pysynyt muuttumattomana. Se perustuu ihmisten välisiin, arvostaviin kohtaamisiin, joten työssä onnistuminen edellyttää toimivaa vuorovaikutusta. Vuonna 2015 voimaan astunut sosiaalihuoltolaki puhuu samaa kieltä: ”Sosiaalihuoltolain tarkoitus on vähentää eriarvoisuutta ja edistää osallisuutta, asiakaskeskeisyyttä ja asiakkaan oikeutta hyvään palveluun ja kohteluun sosiaalihuollossa.” (Sosiaalihuoltolaki 2014, § 1.)

Ihmisläheinen asiakastyö on keskeinen osa sosiaali- ja terveysalan työtä ja ja aidot, arvostavat kohtaamiset vaativat läsnäolokykyä ja pysähtymistä. Työhön keskittyminen ja asiakkaan tilanteen äärelle asettuminen vaikeutuu, jos työn rakenteet eivät tue sitä. Työntekijä saattaa olla melkoisessa ristitilassa nopeasti muuttuvan maailman edellyttäessä häneltä tehokkuutta ja nopeutta, kun samaan aikaan laadukkaan asiakastyön toteutuminen vaatisi hidastamista ja pysähtymistä. Hidastamisen vaatimuksen ja työelämän hektisyyden välistä ristiriitaa voidaan pitää tämän opinnäytetyön lähtökohtana.

Sosiaali- ja terveysalalla työskentely on kuormittavaa, minkä seurauksena sairauspoissaolot ja eläkehakuisuus ovat lisääntyneet. Siksi on tärkeää etsiä jatkuvasti uusia työmenetelmiä työn mielekkyyden löytämiseksi ja vaalimiseksi. Tietoisuustaitojen harjoittamisella on huomattu olevan positiivisia vaikutuksia työhyvinvointiin. Ne ovat näkyneet muun muassa parempana keskittymis- ja ongelmanratkaisukyknä sekä kehittyneenä tunneälynä ja mielen joustavuutena. Harjoittamisen on havaittu olevan yhteydessä myös lisääntyneeseen itsetuntemukseen ja empatiakykyyn sekä itse-reflektiotaitoihin.

Tietoisuustaidot voisivat olla sopiva työmenetelmä sosiaali- ja terveysalalla tehtävän asiakastyön laadun parantamiseksi ja työntekijöiden työhyvinvoinnin tukemiseksi. Sen lisäksi, että työntekijä itse harjoittaisi tietoisuustaitoja, hän voisi opettaa niiden harjoittamista myös asiakkailleen, jotka voivat sitä kautta saada arvokkaita keinoja elämänhallinnan tukemiseksi. Koska tietoisuustaitoihin näyttäisi liittyvän monenlaisia mahdollisuuksia hallita stressiä ja lisätä hyvinvointia, niitä voidaan pitää hyödyllisenä ja ajankohtaisena tutkimuskohteena. Toivon työn antavan lukijalleen käytännönläheistä tietoa ja inspiraatiota tutustua tietoisuustaitoihin. Tutkimustehtävänäni on selvittää, miten sosiaali- ja terveysalan työntekijät ovat kokeneet tietoisuustaitojen harjoittamisen vaikuttavan heidän kompetenssiinsa ja tapaansa tehdä työtä.

2 TIETOISUUSTAIDOT

Mindfulness (tietoisuustaidot) on trendisana, johon törmää nykyään usein. Silti sen merkitys on monelle hämärän peitossa, eikä ihmeekään, sillä käsite on monimutkainen ja monitasoinen. Tiivistettynä mindfulness tarkoittaa huomion kiinnittämistä nykyhetkeen, tiedostaen siihen liittyvät tunteet ja ajatukset (Williams ym. 2011, 67). Nykyhetken tiedostaminen voi auttaa kuormittunutta mieltä rauhoittumaan. Tässä luvussa tarkastellaan tietoisuustaitojen taustaa ja matkaa idän ikivanhoista perinteistä tämän päivän sovelluksiin, sekä harjoittamisen periaatteita ja tutkimustuloksia tietoisuustaitojen vaikuttavuudesta.

Suomennettuna mindfulnessista käytetään ilmaisia tietoisuustaidot ja tietoinen läsnäolo. Alan pioneeri Leena Pennanen käyttää termiä hyväksyvä tietoinen läsnäolo. Hyväksyvä ja lempeä suhtautuminen itseän ja muihin onkin olennainen osa mindfulnessia. (Center for Mindfulness Finland, n.d.) Toinen suomalainen alan asiantuntija Timo Klemola puolestaan tuntee käyttävän enemmän termiä tietoisuustaidot tai tietoisuuden harjoittamisen taidot (Klemola 2018). Puhuttiinpa sitten mindfulnessista, tietoisesta läsnäolosta tai tietoisuustaidoista, on toiminnan tavoitteena harjoittaa mieltä tiedostamaan itsensä ja luomaan hiljalleen uudenlainen suhtautuminen omiin ajatuksiin ja tunteisiin. (Kabat-Zinn 2015, 26.) Tietoisuustaitojen avulla voidaan tulla tietoiseksi mielen liikkeistä ja sitä kautta muuttaa haitallisia ajatus- ja toimintamalleja, mikä parantaa muun muassa sosiaali- ja terveysalallakin tärkeitä ihmissuhde- ja vuorovaikutustaitoja (Wihuri 2014, 29-31).

Opinnäytetyössäni käytän mindfulnessista suomennosta tietoisuustaidot. Mielestäni se kuvaa tietoisuuden harjoittamisen toimintaa mindfulness sana osuvammin, sillä tietoisuus on tärkeämmässä asemassa mindfulnessia harjoitettaessa kuin mieli, johon sana mindfulness viittaa. Koen, että nimenomaan mielen tuottama ajatustoiminta voi estää meitä olemasta tietoisuuden tilassa. Siksi pidänkin mindfulness sanaa oikeastaan harhaanjohtavana. Silti käytän työssäni molempia termejä kontekstista riippuen, ja tässä työssä ne voidaan katsoa toistensa synonyymeiksi. Puhuttiinpa sitten meditaatiosta, tietoisuustaidoista, tietoisesta läsnäolosta tai mindfulnessista, käytännössä ne kaikki tarkoittavat hyväksyvää huomion suuntaamista vallitsevaan hetkeen.

2.1 Ikivanhoista perinteistä nykypäivän sovelluksiin

Tietoisuustaitojen juuret ovat Aasiassa yli 2500 vuotta vanhassa zenbuddhalaisessa meditaatioperinteessä. Meditaatiota on harjoitettu laajalti Aasian maissa, joissa ajatuksillamme ja teoillamme uskotaan olevan seurauksia niin itsellemme kuin muille. Sen vuoksi mielen sisäisen liikehdinnän tiedostamista sekä omien tunteiden ja toiminnan tutkimista pidetään tärkeänä. Koska ajattelumme ja toimintamme tapahtuu aina tässä hetkessä,

huomion kiinnittäminen nykyhetkeen on kaiken keskipisteenä. Zen-buddhalaisuutta voisi luonnehtia enemmänkin henkistä kehitystä painottavaksi filosofiaksi kuin esimerkiksi kristinuskon tai islamin kaltaiseksi uskonnoksi. (Nilsonne 2007, 15-16.)

Mindfulness on yksi buddhalaisen psykologian käsitteistä ja siihen liittyy olennaisesti käsitys tietoisuuden luonteesta. Olemme taipuvaisia arkiajat-telussamme pitämään mieleemme meille antamaa tietoa totena. Buddhalaisessa psykologiassa taas ajatellaan mielen tekevän jatkuvasti virheitä tulkitsemisprosessissaan, koska olemme rajallisia ja esimerkiksi omat en-nakkokäsityksemme vääristävät todellisuutta. Tutkiessamme ulkoista ja sisäistä maailmaamme emme kykene näkemään todellisuutta sellaisena kuin se on, vaan jäämme puutteellisen ymmärryksen varaan. On tärkeää sisäistää, että ajatuksemme ovat vain ajatuksia, eivätkä välttämättä koko totuus. (Klemola 2013, 7, 15-16.) Länsimaissa harjoitettava mindfulness-menetelmä ei tosin ole uskonnon tai hengellisyyden harjoittamista, eikä se ole ristiriidassa minkään uskonnon tai perinteen kanssa. Menetelmän vahvuutena voidaankin pitää sen laajaa soveltuvuutta, sillä tietoisuustaitojen harjoittaminen sopii kenelle tahansa lapsista vanhuksiin, uskonnollisesta taustasta tai varallisuustasosta riippumatta. (Kabat-Zinn 2012, 35.)

Länsimaissa suuren yleisön tietoisuuteen mindfulnessin on tuonut amerikkalainen lääketieteen professori Jon Kabat-Zinn. Hän on myös joogan ja buddhalaisen meditaation pitkän linjan harjoittaja. Hän on tutkinut kehon ja mielen vuorovaikutusta sekä kehomielen vaikutuksia kipuun, stressiin ja paranemiseen, lähtökohtanaan potilaan tietoisien läsnäolon lisääminen. Työskennellessään 70-luvulla Massachusettsin yliopistossa hän kehitti buddhalaiseen meditaatioon perustuvan kahdeksan viikon mittaisen Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)-stressinhallintaohjelman. Se osoittautui tehokkaaksi keinoksi kroonisista kiputiloista kärsiville ja sitä käytetään nykyään sairaaloissa ja klinikoilla ympäri maailman. Kabat-Zinnin myötä tietoisuustaidoista on tullut osa länsimaista lääketiedettä ja yhteiskuntaa.

MBSR-menetelmän on havaittu auttavan myös mm. ahdistuneisuuteen ja paniikkihäiriöön, sekä univaikeuksiin ja verenpaineen hallintaan. (Center for Mindfulness 2014.) MBRS-ohjelman positiivisten tulosten valossa tietoisuustaidot otettiin osaksi erilaisia kognitiivisia käyttäytymisterapioita. Näistä mainittakoon esimerkkinä Segalin, Williamsin ja Teasdalen kehittämä Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) sekä Acceptance and Commitment Therapy, joka on suomalaiselta nimeltään Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT). (Lappalainen ja Lappalainen 2014, 83-84.) Yhteistä eri suuntauksille on keskittyminen nykyhetkeen sekä mielen toimintamallien ja niistä seuraavan käytöksen tutkiminen.

MBCT on Mindfulnessiin perustuva kognitiivinen terapia ja suora sovellus MBSR:stä. Se sisältää kognitiivisen käyttäytymisterapian piirteitä. MBCT

kehitettiin uusiutuvan masennuksen torjumiseen 90-luvulla. Tuolloin masennusta hoidettiin lähes poikkeuksetta ainoastaan lääkityksen avulla. Psykologisten keinojen käyttö masennuksen ehkäisyssä oli jotain aivan uutta. Tutkimus osoitti MBCT:en vähentävän masennuksen uusiutumisen todennäköisyyttä 50: llä prosentilla. (Silverton 2012, 14-17.)

Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT) puolestaan edustaa kolmannen aallon kognitiivisen käyttäytymisterapian suuntausta, jossa työskentelyllä on kaksi päämäärää. Ensinnäkin pyritään selvittämään, mitä asiakas kokee tärkeänä ja merkityksellisenä ja mitä hän oikeastaan haluaa elämältään. Jokaisella katsotaan olevan mahdollisuus vaikuttaa elämäänsä pienten tekojen ja valintojen kautta. Toinen päätavoitteista on oppia taitoja, jotka helpottavat vaikeiden ajatusten ja tunteiden kohtaamista ja käsittelyä uudella tavalla. Tiivistettynä siis omistaudutaan ja sitoudutaan hyvää elämää edistäviin tekoihin ja opetellaan uutta ja entistä rakentavampaa suhtautumista mielen liikehdintään. (Mikkonen 2010, 6-7.)

Tänä päivänä mindfulness on valtavirtaa ja sitä sovelletaan kautta toimialojen muunmuassa sosiaali- ja terveysalalla, opetustyössä ja liike-elämässä (Silverton 2012, 12). Tietoisuustaidot on enenevissä määrin otettu osaksi julkista terveydenhuoltoa Suomessakin. Tietoisuustaitoja harjoitetaan esimerkiksi Suomen sisäasiainministeriössä. Ministeriön henkilöstön kehittäjä Hanna Oranen kertoi kyllästyneensä suorittamisen kulttuuriin ja vaikuttuneensa mindfulnessiin liittyvästä armollisuudesta ja hyväksynnästä. (Okko 2013.) Myös monet kansainväliset yritykset kuten Sony, Apple, IBM ja Google käyttävät menetelmää. (Goleman 2014) Tietoisuustaitojen perimmäinen tarkoitus ei kuitenkaan ole lisätä suorituskkyä.

2.2 Harjoittamisen periaatteet

Harjoitusten tekeminen on olennainen osa tietoisuuden kehittämistä, sillä mielen luonnetta ymmärtää parhaiten kokemuksen kautta. Käsitteiden hallinta ja aiheeseen perehtyminen lukemalla ei yksin tuo ymmärrystä ja siksi harjoittaminen on tärkeää. Mindfulness ei silti ole pelkkä harjoitus-sarja tai tekniikka. Mitä syvemmälle harjoituksessa päästään, sitä enemmän se integroituu osaksi arkielämää. Ajan kanssa tietoisuustaitojen harjoittaminen voi muuntua elämäntavaksi, jolloin voidaan puhua epämuodollisesta harjoittamisesta. Tietoinen tapa elää on kaikkien ulottuvilla oleva vaihtoehto. Positiivista on myös se, että harjoitukset ovat yksinkertaisia ja niitä voi harjoittaa missä vain, milloin vain. Harjoittaminen jakautuu muodolliseen harjoittamiseen, jossa sille otetaan oma erillinen aika ja paikka ja epämuodolliseen, jolloin tietoisuustaitoja harjoitetaan luonnollisena osana arjen toimia, kuten hampaita harjatessa, palaverissa tai töistä kotiin kävellessä. Tärkein tavoite on sitoutua olemaan tietoisena nykyhetkessä. (Silverton 2012, 29-30.)

Muodollista harjoitusta tehdessä on hyvä järjestää itselleen rauhallinen tila, riittävästi aikaa ja mukava asento, jossa on helppo olla paikallaan. Sitteen voi sulkea silmänsä ja kohdistaa kaiken keskittymisensä kehoon, esimerkiksi hengitykseen. Jo pelkkä hengitykseen keskittyminen rauhoittaa hermostoa. Kehollisen tiedostamisen kautta haetaan mielen tiedostamista. (Stahl ja Goldstein 2014, 40.) Alussa keskittyminen voi tuntua hyvinkin vaikealta, koska emme ole tottuneet pysähtymään ja hiljentymään. Sen sijaan meillä on tapana kadottaa nykyhetki. Käytämme ison osan ajastamme tulevaisuuden murehtimiseen tai menneiden analysoimiseen. Usein murehdimme jopa asioita, jotka eivät edes koskaan tule tapahtumaan. Näin eläen hukkaamme voimavarojamme ja kuormitamme kehoamme, toisin sanoen unohdamme elää tässä ja nyt. Nykyhetki on kuitenkin ainut hetki, johon meillä on todellinen mahdollisuus vaikuttaa, ja sen vuoksi huomion suuntaaminen siihen on tärkeää. (Nurmi 2017, 123.) Hyväksyvä läsnäolo edesauttaa myös ottamaan ajatuksiimme etäämmän näkökulman, mahdollistaen mielensisältöjen neutraalimman tarkkailun (Klemola 2013, 35).

Elämme nopeassa maailmassa, jossa aistimme ja hermostomme ovat tottuneet olemaan jatkuvan ulkoisen stimulaation kohteena. Sisäisen tarkkaavaisuuden tilassa pysyminen on vaikeaa. Aivomme vierastavat ylipäättään kaikkea uutta, koska uutta opetellessaan ne joutuvat tekemään enemmän työtä. Tietoisuustaitojen harjoittaminen on tärkeää vastapainoa digitalisaation mukanaan tuomalle kuormitukselle ja ulkoisten virikkeiden loputtomalle tulvalle. Jatkuva eri viestimien tarkkailu ja keskeytykset työssä tekevät mielestämme helposti levottoman ja yliaktiivisen. (TTL, n.d.)

Ollessamme ylivirittyneessä tilassa menetämme yhteyden psykofyysiseen keskustamme, joka liittyy kehon keskilinjaan, rakennetietoisuuteen ja hengitykseen. Tätä keskusta voisi myös kuvailla ”rauhapaikaksi” tai ”voimapaikaksi”. (Klemola 2010.) Ingram (2004, 30) puhuu jokaisen ihmisen sisällä, tietoisuuden syvällä tasolla vallitsevasta täydellisestä tyyneyden tilasta. Menetämme helposti yhteyden tuohon tilaan kaiken sisäisen ja ulkoisen kiireen keskellä. Pysähtyminen on tärkeää. Jo pelkkä tietoisuus tuon sisäisen hiljaisuuden olemassaolosta voi rauhoittaa yliaktiivista hermostoa.

Tietoisuustaidot vaativat harjoittelua siinä missä mikä tahansa uuden taidon opettelu. Vaikka suurin osa harjoituksista ei ole monimutkaisia, ne eivät ole helppoja, ja taitojen sisäistäminen vie aikaa ja kärsivällisyyttä. Klemola (2013, 9) onkin kritisoinut sitä, miten nykypäivän trendikkäästä mindfulness-ilmioista saattaa virheellisesti saada vaikutelman, että se olisi nopea ja helppo tapa parantaa elämänlaatua. Mitä enemmän harjoittaa, sitä suurempi hyöty. Myös säännöllisyys on hyvin tärkeää. Laatu on kuitenkin harjoittamisessa kestoja oleellisempaa. Esimerkiksi viiden minuutin mittainen hengitysharjoitus syvän läsnäolon tilassa tehtynä hyödyttää enemmän

kuin tunnin mittainen istumameditaatio, jossa istutaan silmät kiinni mielen vaeltaessa villinä. (Kabat-Zinn 2004, 127-129.)

Mielen vaientaminen tyystin on maallikkoharjoittajalle vaikeaa, eikä siihen tarvitse pyrkiäkään. Ajatukset itsessään eivät ole ongelma. Yhdysvaltalainen tohtori ja munkki Gunatarama on kuvannut tietoista läsnäoloa tilaksi, jossa ajattelemisen lisäksi tiedostamme ajattelevamme.

On hiuksenhieno ero siinä, ajattelemmeko jotakin vai pysymmekö vain tietoisena tarkkailijana jostakin ajatuksesta. Ajatus, josta olet pelkästään tietoinen, tuntuu kevyeltä, koska tunnet olevasi siitä kauempana, askeleen päässä. Jos olet sisällä ajatuskuplassasi, etkä tietoisien etäisyyden päässä siitä, ajattelu voi tuntua pakkomielleiseltä ja raskaalta.

Gunatarama kuvaa vuorovaikutuksellista toimintaa, jossa ihminen yhtä aikaa sekä kokee asioita että tarkkailee kokemuksiaan. Ajattelulla on myös kehollisia vaikutuksia. Haitallinen ajattelu voi aiheuttaa fyysisiä jännitystiloja, jotka tuntuvat jäykistyneinä lihaksina ja sydämen tykytyksenä. Ajatusketjujen ja fyysisten kipujen yhteyttä voi olla vaikea tiedostaa. Uudenlaisen havahtuneen tietoisuuden kautta ihmisen on mahdollista tutustua itseensä uudella tavalla. (Hidasta elämää 2015.)

2.3 Tutkimustuloksia tietoisuustaitojen vaikuttavuudesta

Tietoisuustaitojen positiivisia vaikutuksia on dokumentoitu kattavasti kansainvälisin tieteellisin tutkimuksin. Menetelmästä on tehty yli neljä tuhatta tutkimusta viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana. Näin ollen tietoisuustaitojen harjoittamista voidaan pitää näyttöön perustuvana toimintana. (Mindatwork, n.d.)

Tutkimus osoittaa tietoisuustaitojen harjoittamisen vaikuttavan muun muassa aivojen kognitiivisiin toimintoihin kuten muistiin, oppimiskykyyn ja keskittymiseen. Tietoisuustaitojen harjoittamisen on myös havaittu vähentävän stressihormonipitoisuuksia ja vahvistavan immuunijärjestelmää. (Siegel 2007, 37). Tulokset ovat osoittaneet myös entistä tasapainoisempaa tunne-elämää ja vahvempaa empatiakykyä (Stahl ja Goldstein 2011, 40). Aivojen EEG-tutkimuksilla on pystytty osoittamaan harjoittamisen vaikuttavan aivojen sähköiseen toimintaan, aivokuoren rakenteeseen sekä autonomisen hermoston toimintaan, joka säätelee useita elimistön toimintoja kuten verenpainetta. Neuroplastisuus onkin modernin aivotutkimuksen tärkeä havainto. Neuroplastisuudella tarkoitetaan aivojen muovaantumisen- ja uusiutumiskykyä. (Davidson & Lutz 2008, 174.)

Vuonna 2014 tehty meta-analyysi kokoaa yhteensä 47:n mindfulnessia ja meditaatiota koskevan tutkimuksen tulokset. Keskeisin havainto liittyi harjoitukseen käytetyn ajan määrään. Havaittiin, että vaikutukset olivat sitä selkeämmät mitä enemmän mindfulness-harjoituksen tekemiselle oli an-

nettu aikaa. Suurin osa tutkimuksista koski melko lyhyen aikavälin harjoittamista. Tutkimusten raportoinnissa ilmeni puutteita; arvioitavan mindfulness-menetelmän ohjaajan osaamistasosta ei ollut riittävästi tietoa, ja tiedot kotiharjoitteluun käytetystä ajasta olivat osittain puutteellisia. Meta-analyysi kuitenkin osoittaa kohtalaisen vahvaa näyttöä siitä, että mindfulnessin harjoittaminen vähentää masennusta ja ahdistusta ja lievää näyttöä stressin negatiivisia oireita alentavasta vaikutuksesta. (Goyal ym. 2014, 357-365.)

Eri meditaatio- ja mindfulness-tekniikat vaikuttavat aivojen eri alueisiin, minkä vuoksi arvioitavaan menetelmään on kiinnitettävä huomiota. Esimerkiksi Goyalin ym. (2014, 357-365) mukaan meta-analyysin näyttö mindfulnessin nukkumisvaikeuksia vähentävästä vaikutuksesta oli heikkoa, kun taas kahdeksan viikon MBSR-ohjelman ja pidempiaikaisen meditaation harjoittamisen on osoitettu olevan yhteydessä parempaan unen laatuun. (Brand ym. 2012, 15.) Goyalin ym. (2014, 357-365) meta-analyysi osoittaa vain heikkoa näyttöä mindfulnessin vaikutuksesta tarkkaavaisuuteen, kun taas esimerkiksi neuropsykologi Riitta Luukkainen-Markkula (2016, 183-186) toteaa intensiivisen meditoinnin aktivoivan useita keskeisiä aivoverkostoja, jotka liittyvät juuri tarkkaavaisuuteen.

Sosiaali- ja terveysalan työ on emotionaalisesti kuormittavaa ja empatiakykyä pidetään alalla tärkeänä ominaisuutena, siksi tasapainoisempaa tunne-elämää, alentunutta stressitasoa ja lisääntynyttä empatiakykyä osoittavia tutkimustuloksia voidaan pitää oleellisina sote-alan työntekijöiden kannalta. Edelleen positiiviset vaikutukset tunneälyyn ja vuorovaikutukseen ovat heidän kannaltaan olennaisia, koska ne ovat taitoja, joita tarvitaan sekä asiakastyössä että tiimiyhteistyössä. Tietoisuustaitojen harjoittaminen tukee myös työssäjaksamista alasta riippumatta, koska se mm. auttaa keskittymään ja prosessoimaan uutta tietoa paremmin. (Wihuri 2014, 30–33.)

3 SOSIONOMIN OSAAMINEN JA TYÖELÄMÄN VAATIMUKSET

Sosiaali- ja terveysalan resurssit, kuten budjettivarat ja työntekijöiden määrä, ovat olleet keskustelun aiheena aina 1990-luvun lamavuosista lähtien. Yhteiskunnan taloudellinen tilanne vaikuttaa työn kuormittavuuteen sote-alalla. Työtä on usein liikaa sen vaativuuteen ja vastuullisuuteen nähden, mikä tekee alasta yhden rankimmista. Myös asiakkaiden moniongelmaisuus ja yleispätevien toimintamallien puuttuminen kuormittavat työntekijöitä. (Tehyn eettinen toimikunta 2017.)

Ala on vaativaa ihmissuhdetyötä, mikä edellyttää hyviä vuorovaikutustaitoja. Asiakas, jonka työntekijä kohtaa, on usein keskellä vaikeaa elämäntilannetta ja merkityksellisimmät kohtaamiset tapahtuvat juuri silloin kun

ihminen on haavoittuvimmillaan. Asiakkaan kokemus kohtaamisen laadusta rakentuu vahvasti hänen ja työntekijän välisen vuorovaikutuksen vaaraan. (Mönkkönen 2007, 15–16.)

Sosiaali- ja terveysalan työntekijän ammattitaitoon heijastuvat hänen yksilölliset ominaisuutensa. Sen vuoksi hyvä itsetuntemus ja itseluottamus ovat myös tärkeitä ominaisuuksia. Tässä itsetuntemuksella tarkoitetaan sitä, että työntekijä tiedostaa omat tunteensa, arvonsa ja asenteensa ja pystyy tarkkailemaan oman ajattelunsa ja toimintansa perusteita. Ammattillinen kasvu ja laadukas työskentely edellyttävät reflektiivisyyttä. (Helminen 2013, 167.) Tässä kappaleessa käydään läpi sosiaali- ja terveysalan osaamisvaatimuksia ja kuormittavuustekijöitä.

3.1 Kompetenssi

Kompetenssin käsite on laaja, mutta käytännössä sillä tarkoitetaan työntekijän kykyä selviytyä työstään sille asetettujen kriteerien mukaisesti. (Mäkinen ym. 2009, 17). Työstä selviytymisen potentiaaliin vaikuttavat työntekijän taidot, tieto, persoonallisuus ja tahto. Ammattitaitotekijöitä tulee tarkastella niin työntekijän kuin itse työn näkökulmasta. Tietty työ voi tuoda paremmin esiin työntekijän kompetenssin eli kyvyt, koska työ luo aina omat vaatimuksensa ja mahdollisuutensa. Ammattitaito ei ole staattinen ominaisuus, vaan siihen vaikuttavat työtehtävät, työympäristö ja osaamisen vahvistuminen. Työ voi rajoittaa tai vahvistaa työntekijän mahdollisuuksia käyttää omaa kompetenssiaan. (Helminen 2013, 28-29.)

Ammattitaito ei kuitenkaan ole vain tietoja ja taitoja, ja etenkin sosiaali- ja terveysalan työssä siihen liittyvät tärkeinä myös arvo- ja asennetekijät. Eettinen osaaminen on sote-alan ammattilaisen tärkeä ydinkompetenssi. Sillä tarkoitetaan sote-alan arvojen ja ammattieettisten periaatteiden sisäistämistä. Käytännössä tällä tarkoitetaan muun muassa kykyä tarkastella asioita sekä yksilön, yhteisön että yhteiskunnan näkökulmasta. Peruskysymyksenä on, mitä hyvää ja pahaa, oikeaa tai väärää kuhunkin tilanteeseen ja toimintaan liittyy. Arvojen sisäistäminen auttaa myös oman toiminnan reflektomisessa. (Leino-Kilpi & Välimäki 2010, 61.)

Etiikka on oikeastaan läsnä jatkuvasti, sillä kaikki teot ja tekemättä jättämiset ovat myös eettisiä valintoja. Etiikan merkitys korostuu etenkin tilanteissa, joissa tehdään asiakkaan elämään ja oikeuksiin vaikuttavia tai niitä rajoittavia päätöksiä. Etiikka myös ohjaa pohdintaa ja päätöksentekoa sellaisissa asiakastilanteissa, joissa valmista toimintamallia ei ole ja ratkaisuvaihtoehtoja on useita. Tällöin pyritään parhaaseen mahdolliseen ratkaisuun tai vaihtoehtoon, mikä ei kuitenkaan välttämättä takaa eettisesti ongelmatonta ratkaisua. Asiakaslähtöisyys on eettisen toiminnan kulmakivi ja asiakkaalla on oikeus tulla kuulluksi. (Leino-Kilpi & Välimäki 2010, 61-62.)

Ydinkompetenssina voidaankin pitää myös asiakastyön osaamista, jonka lähtökohtana pidetään asiakkaan arvostavaa kohtaamista (Virtanen 2017,

10). Työntekijän oletetaan osaavan tavoitteellisesti tukea asiakkaan osallisuutta ammatillisessa vuorovaikutussuhteessa hänen yksilölliset voimavaransa ja tarpeensa huomioiden; yhtä aikaa kuitenkin tunnistaen hänet laajemman yhteisön ja yhteiskunnan osaksi. Asiakkaiden tasavertainen ja inhimillinen kohtelu ja heidän läheistensä huomioiminen kuuluvat myös laadukkaaseen asiakastyöhön. (Sosiaalialan AMK-verkosto 2010, 1-2.) Asiakkaan ja työntekijän välisessä yhteistyösuhteessa korostuu kummankin osapuolen ainutlaatuisuus ja onnistunut yhteistyösuhde toimii kasvualustana sekä tuettavan että tukijan inhimilliselle kasvulle (Kuhanen ym. 2012, 150).

Kolmantena ydinkompetenssina on palvelujärjestelmien tunteminen, palveluohjaus ja kyky tehdä moniammatillista tiimityötä. Sosiaalialan kompetenssivaatimuksissa korostuu myös osallistava ja kriittinen yhteiskuntaosaaminen, ja ammattilaisen tulee osata tunnistaa epätasa-arvoa tuottavia yhteiskunnan rakenteita. Kaikkia työn osa-alueita läpileikkaa kehittävä ja tutkiva reflektiivinen työote. (Sosiaalialan AMK-verkosto 2010, 2.)

3.2 Itsereflektio

Reflektoidessaan ihminen ottaa oman minuutensa ja toimintansa tarkastelun kohteeksi. Yksinkertaistettuna itsereflektio on kokemusten syvälistä pohdintaa prosessin omaisesti. (Ojanen 2006, 72.) Itsetuntemus, reflektio ja kokemusten pohjalta kehittyminen ovat tärkeä osa työntekijän ammatti-identiteettiä. Itsereflektiossa otetaan etäisyyttä omiin tunteisiin sekä toimintaan ja tarkastellaan niitä kriittisesti. Se vaatii sekä kykyä pysähtyä että tietoisuuden kääntämistä sisäänpäin. Itsereflektion tavoitteena on tulla tietoiseksi omista sisäisistä kokemuksista, toiminnasta ja sen seurauksista. Reflektoidessaan ihminen siirtyy kokijan roolista tarkkailijan rooliin. (Manka & Manka 2016, 171.)

Reflektiivisyyteen kuuluu asioiden kriittinen tarkastelu eri näkökulmista hyödyntäen työstä nousevaa kokemusta ja omaa elämäkokemusta. Reflektointi kuuluu olennaisesti vuorovaikutustilanteisiin, kun pyrimme tunnistamaan ja tarkastelemaan vuorovaikutuksessa aktivoituneita tunteita ja mielikuvia. Kun henkilö tarkastelee nimenomaan omaa toimintaansa vuorovaikutuksessa, on kyse itsereflektiosta. Ammatilliseen reflektioon vaaditaan teoriapohjaa ja ammatillista käsitteistöä. Työnohjaus ja esimerkiksi keskustelut kollegoiden kanssa ovat hyödyllinen tuki reflektiivisyydelle. Sen kautta voidaan pohtia myös omaa suhdetta auttamiseen. Työntekijällä saattaa esimerkiksi olla tiedostamaton tarve auttaa itseään asiakkaiden kautta. Hän kohtaa työssään myös omaan itseensä liittyviä odotuksia. (Mäkinen ym. 2009, 53-56.)

Itsereflektiotaitoja ruvetaan kehittämään jo opiskeluun liittyvissä työharjoitteluissa. Harjoittelun ohjaajalla on suuri vaikutus siihen, miten opiskelijan reflektio lähtee toimimaan. Joillekin reflektointi on luonnostaan helppompaa kuin toisille. Reflektiotaitoihin kannattaa panostaa, sillä ammatil-

linen itserefleksio on tärkeä väylä työssä menestymiseen ja joustavaan yhteistyökykyyn. Työnteko helpottuu, kun opitaan tunnistamaan omat vahvuudet ja heikkoudet. Mitä parempi itsetuntemus ja hyväksyntä, sitä paremmat resurssit on toimia joustavasti vaativissakin tilanteissa. Reflektiivisyys on tärkeää myös johtamistyössä, koska hyvää itsetuntemusta ja itsereflektiotaitoja tarvitaan sekä omaa että toisten toimintaa arvioitaessa. (Jokiranta 2017.)

3.3 Kuormittavuustekijät

Sosiaali- ja terveysalalla työskentelyä pidetään yleensä stressaavana. Työ koetaan merkityksellisenä, mutta kuormittavana. Työhön liittyy paljon vastuuta, paineet koetaan korkeiksi ja tiedonkulku puutteelliseksi. Työmäärän lisääntyminen, budjettileikkaukset ja organisaatiomuutokset tuovat omat haasteensa. Myös vuorotyö voi lisätä työn kuormittavuutta. Vuonna 2016 teetetystä tutkimuksesta käy ilmi, että varsinkin terveysalan työntekijät kokevat työnsä huolestuttavan kuormittavana. (Keva 2016.)

Työterveyslaitoksen teettämässä tutkimuksessa selvisi, että sosiaalityöntekijöiden sairauspoissaolot johtuvat muita ammattiryhmiä useammin mielenterveysongelmista. Tämä liittyi erityisesti työhön ja työntekijän henkilökohtaisiin resursseihin. Havaittiin sijaistraumatisoitumista, mikä johtui työssä koetuista järkyttävistä tilanteista ja työn yleisestä henkisestä kuormittavuudesta. Tutkimuksesta kävi ilmi, että mielenterveysongelmista johtuvan työkyvyttömyyden riski on ollut korkea jo pidemmällä aikavälillä. (TTL 2016.) Samaa kieltä puhuvat myös Työ ja terveys Suomessa-tutkimuksen tulokset vuosilta 2009 ja 2012, joissa sosiaali- ja terveysalan kuormituksen todettiin olevan vakiintunutta pitkällä aikavälillä (TTL 2013).

Työ on moniulotteista ja siihen vaikuttavat myös monet työntekijästä riippumattomat tekijät (Talentia, n.d). Sosiaali- ja terveysalalla työtehtävien hoitamiseen on harvoin olemassa yleispäteviä toimintamalleja, koska vastaan tulevat asiat, ihmiset ja elämäntilanteet muodostavat ainutkertaisia kokonaisuuksia. Tilanteet vaativat soveltamista ja luovaa ongelmanratkaisukykyä, mikä voi olla stressaavaa etenkin kokemattomalle työntekijälle. Myös asiakkaan tunteiden vastaanottaminen ja käsitteleminen kuormittaa. Suuret asiakasmäärät, moniongelmaisuus ja muutosprosessien hitaus yhdistettynä puutteellisiin resursseihin voi aiheuttaa riittämättömyyden tunnetta. Ihmisläheinen työ vaatii tekijältään hyviä vuorovaikutustaitoja. Vuorovaikutus on hyvin monimuotoinen ilmiö. Jokainen vuorovaikutustilanne on omanlaisensa ja molemmista osapuolista riippuva. Sekä asiakas että työntekijä tuovat vuorovaikutukseen oman henkilöhistoriansa, nykytilanteensa, arvonsa ja uskomuksensa ja molempien panos vaikuttaa vuorovaikutussuhteen onnistumiseen. (Mönkkönen 2007, 15–16.)

Työntekijät ovat kokeneet työn vaatimusten ja kuormittavuuden lisääntyneen. Syynä tähän on pidetty mm. työn hallitsemiseen liittyvän tietomää-

rän ja teknologian lisääntymistä ja palveluverkostojen laajenemista. (Helminen 2013, 205-210.) Raskaaksi koettiin myös sellaiset tilanteet, joissa asiakkaan odotukset ovat liian korkealla tai ristiriidassa työn linjausten kanssa. Tällöin työntekijä joutuu siirtymään tukea tarjoavan roolista rajoittajan rooliin. Tällaiset tilanteet korostuvat resurssipulassa, jolloin työntekijällä ei ole mahdollisuutta paneutua asiakkaan tilanteeseen kunnolla tarjotakseen riittäviä tukitoimia. Vastuu asiakkaista voi käydä raskaaksi. (Talenta 2016.)

4 TUTKIMUKSEN ETENEMINEN

Toteutin opinnäytetyöni haastattelututkimuksena ja tämä luku käsittelee tutkimuksen toteuttamisen eri vaiheita. Ensin käydään läpi tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset. Toisena tarkastellaan tutkimuksen tutkimusmenetelmää ja aineistonhankintaa. Sen jälkeen kuvaan aineiston käsittelyä ja käyttämäni analyysimenetelmää. Lopuksi pohdin tutkimuksen tekemisen liittyvää etiikkaa ja luotettavuutta.

4.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Työni tavoitteena on selvittää, miten sosiaali- ja terveysalan työntekijät ovat kokeneet tietoisuustaitoharjoittamisen vaikuttavan heidän tekevänsä asiakastyöhön ja omaan työhyvinvointiinsa. Tarkoituksena on käsitellä haastatteluissa nousseita teemoja ja koostaa niiden pohjalta tietoa siitä, mitä annettavaa tietoisuustaidoilla voi olla sosiaali- ja terveysalan työntekijälle. Laajempaa taustatarkoituksena oli nostaa esille tietoisien läsnäolon moniulotteisia hyötyvaikutuksia, jotka voivat tarjota hyvää vastapainoa kilpailuhenkiselle ja suorituskeskeiselle elämäntavalle.

Tutkimukseni aihe on moniulotteinen ja vähän tunnettu. Haastattelun rungon suunnittelin sellaiseksi, että se mahdollistaisi monipuolisen aineiston, jonka pohjalta löytäisin vastauksia alla oleviin tutkimuskysymyksiini.

Tutkimustehtäväni on pyrkiä selvittämään, miten tietoisuustaitojen harjoittaminen vaikuttaa sote-alan työntekijän kompetenssiin. Tutkimustehtävän alle muodostui kaksi tutkimuskysymystä.

Miten työntekijät käyttävät tietoisuustaitoja asiakastyössään?

Miten tietoisuustaitojen harjoittaminen vaikuttaa työhyvinvointiin?

4.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston hankinta

Opinnäytetyöni on luonteeltaan laadullinen tutkimus, joka sisältää myös fenomenologisia piirteitä. Laadullisen tutkimuksen tekeminen pitääkin sisällään lukuisia eri traditioita ja lähestymistapoja. Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa suositetaan menetelmiä, jotka tuovat tutkittavien kokemukset ja äänet esille. Pyritään kuvaamaan yksityiskohtaisesti valittuja ilmiöitä. (Hirsjärvi ym. 2007, 160). Fenomenologisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkijan avoimuus ja tutkittavaa aihetta pyritään lähestymään ilman ennakko-oletuksia tai teoreettista viitekehystä. Fenomenologia pyrkii pois kokemusten yksinkertaistamisesta. Tutkija keskittyy tutkittavien kokemusten äärelle ja muodostaa ymmärryksensä aiheesta niiden kautta. Näiden kokemusten kautta on tarkoitus tuottaa syvällistä tietoa tutkittavasta aiheesta. Fenomenologista lähestymistapaa käytetään silloin, kun halutaan päästä lähelle ihmisen kokemusta. Se vaatii tutkijalta kuulemisen ja läsnäolon taitoa. (Jyväskylän yliopiston koppa 2015.)

Toteutin opinnäytetyöni teemahaastattelututkimuksena. Se on sopiva tutkimusmenetelmä silloin, kun halutaan selvittää vähän tunnettua aihetta, eikä tiedetä millaisia vastauksia tullaan saamaan, ja kun vastaukset perustuvat haastateltavan henkilön omiin kokemuksiin. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 35.) Lähestyin haastateltavia ensin sähköpostilla, jossa tiedustelin heidän halukkuuttaan osallistua tutkimukseen. Myöhemmin lähetin heille saatekirjeen, jossa kerroin tarkemmin tutkimukseni aiheesta ja tarkoituksesta. Haastattelut tehtiin maaliskuussa 2018.

Haastattelin yksilöllisesti kolmea sosiaali- ja terveysalan työntekijää käyttäen apuna etukäteen laatimaani haastattelurunkoa. Teema-alueet jätin riittävän väljiksi, jotta tutkimusaiheen monimuotoisuudella olisi mahdollisuus tulla näkyväksi. Haastateltaviksi valikoituivat sellaiset sosiaali- ja terveysalalla työskentelevät henkilöt, jotka ovat harjoittaneet tietoisuustaitoja jo useamman vuoden ajan ja hyödyntävät niitä asiakastyössään ja oman työhyvinvointinsa tukena. Pyysin kaikilta haastateltavilta kirjallisen tutkimussuostumuksen ja kerroin heille mahdollisuudesta tutustua tutkimuksen tuloksiin sen valmistuttua. Haastattelut kestivät puolestatoista tunnista kahteen tuntiin.

Panostin haastattelutilanteiden suunnitteluun sopivien puitteiden luomiseksi. Haastateltavan kerronnan, eli sen mitä tutkittava kertoo tutkijalle, on tarkoitus olla mahdollisimman lähellä hänen todellisia ajatuksiaan ja sisäistä maailmaansa. On tärkeää, että haastattelutilanne tuntuu haastateltavasta riittävän rennolta ja luottamukselliselta. Näin ollen haastattelijan persoonaa, ja sitä millaisen tilan hän onnistuu luomaan haastattelulle, voidaan pitää tutkimuksessa keskeisenä tekijänä. (Erkkilä 2005, 199.) Haastatteleminen on joustava tapa kerätä aineistoa, koska kysymysten järjestystä voi muuttaa, ja tietoa syventää lisäkysymysten muodossa; keskustelu saa

elää. Vaikka haastattelutilanteen on tarkoitus olla rento, vaaditaan haastattelijalta valppautta ja kykyä palauttaa keskustelu takaisin tutkimuskysymysten äärelle, mikäli se lähtee harhailemaan liian kauaksi aiheesta.

4.3 Aineiston käsittely ja analyysimenetelmä

Äänitin haastattelut ja litteroin ne sanasta sanaan. Ennen litterointia kuuntelin äänitteitä useampaan kertaan hahmottaakseni paremmin aineiston sisältöä. Muutaman aiheeseen liittymättömän keskustelun osan litteroin referoiden. Vielä litteroinnin jälkeenkin palasin moneen kertaan kuuntelemaan nauhoitteita, koska pääsin sitä kautta virittäytymään tunnelmaan, jossa koin olevani herkempi havaitsemaan sisällössä uusia sävyjä ja merkityksiä. Myös haastateltavan äänenpainojen kuuleminen toi analysointiin syvyyttä. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena onkin yleistämisen sijaan tutkia syvällisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 181).

Analysoin aineiston induktiivisella eli aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä, johon sisältyi teemoittelu ja fenomenologisen analyysimenetelmän piirteitä. Ennalta määrättyt teemat ohjasivat analyysia jossain määrin, ja auttoivat keskittymään tutkimuskysymysten kannalta oleelliseen ainekseen, mutta uusiakin teemoja nousi esiin. Aineistoa käsitellessäni pyrin säilyttämään avoimen mielen ja olemaan tietoinen ennakko-oletuksistani. Kävin haastattelut läpi yksitellen ja tein kunkin haastattelun löydöksistä itselleni käsitelkartan. Sen jälkeen etsin yhteneväisiä teemoja eri haastatteluista. Tein kartat käsin paperille, koska niin tehdessäni koin ikään kuin pääseväni aineistoa lähemmäksi ja oppivani siitä enemmän kuin tietokoneella työskennellessäni.

Lopuksi ryhmittelin löydökset selkeisiin pääteemoihin ja niiden alateemoihin niin, että ne kuvaisivat parhaalla mahdollisella tavalla haastateltavien kokemuksia ja vastaisivat tutkimuksen tarkoitukseen. Tutkimus ei ole valmis vielä tässä vaiheessa, vaikka sen löydöksiä onkin teemoiteltu ja analysoitu. Tarvitaan vielä lisää pohdintaa ja tulkintaa merkitysten selventämiseksi. Haastatteluissa käytettyjen ilmaisujen tulkitseminen on intersubjektiiivista, koska ilmauksen merkitykseen vaikuttaa sekä haastateltava että tutkija. Omien lähtökohtien tunnistaminen on tutkijalle tärkeää, koska ilmaisujen merkitys muodostuu hänen kauttaan. Tutkija ei saa sekoittaa omia mielipiteitään tutkittavien ajatuksiin. Tässä tutkimuksessa keskitytään kuitenkin tutkittavien ihmisten kokemuksiin, vaikka fenomenologiassa painotetaan myös tutkijan kokemusta tutkittavasta ilmiöstä. Tarkoitus on kuvata tutkittavien kokemuksia sellaisinaan sen sijaan, että aihetta lähestyttäisiin teorioiden kautta. (Jyväskylän yliopiston koppa 2015.)

4.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Yksi tärkeä opinnäytetyön luotettavuustekijä on sen näyttöön perustuva teoriaperusta. Lähteiden käytön on oltava monipuolista kansainvälisiä lähteitä unohtamatta ja ne tulee merkitä tekstiin ohjeistuksen mukaisesti. Hyvän lähteen kriteerejä ovat esimerkiksi sen tuoreus, objektiivisuus ja kirjoittajan tunnettavuus. (Hirsjärvi ym. 2009, 113.) Käyttämäni lähteet ovat melko tuoreita ja koen hyödyntäneeni laajalti alan kirjallisuutta, Pro gradu -tutkielmia, väitöskirjoja ja tutkimusartikkeleita.

Vaikka tutkimukseni aihe ei sinänsä ole arkaluontoinen, on tutkittavien anonymiteetin takaaminen ja tutkimusaineiston asianmukainen säilyttäminen tärkeää. Pidän aineiston huolellista ja syvällistä läpikäymistä tärkeänä osana haastateltavien kunnioittamista. Kun kiireiset ihmiset vaivautuvat osallistumaan tutkimukseeni ja järjestävät kalenteristaan aikaa haastattelulle, on minun eettinen velvollisuuteni käsitellä haastattelumateriaali huolella ja haastateltavia kunnioittaen. En tarkoita pelkästään yksityisyyden suojan tapaisia seikkoja, vaan haastatteluaineiston pohjalta nousevien tutkimustulosten ilmaisemista parhaalla mahdollisella tavalla niin, ettei mitään tutkittavien tuottamaa arvokasta tietoa valuisi hukkaan tutkijan viitsimättömyyden vuoksi.

Itse esimerkiksi harkitsin ajan säästämiseksi analysoivan tai referoivan litteroinnin tekemistä, mutta huomasin heti joutuvani vaikeuksiin yrittäessäni päättää, mitkä osiot ovat litteroinnin arvoisia. Päädyin tekemään sanatarkan peruslitteroinnin, koska ymmärsin sen mahdollistavan haastattelumateriaalin perusteellisemmän käsittelyn. Omiin työskentelytapoihin on ylipäättään syytä suhtautua kriittisesti läpi koko opinnäytetyöprosessin (Hirsjärvi ym. 2009, 25-26). Eettisyys edellyttää myös selkeän kokonaiskuvan antamista lukijalle niin tuloksia esitettäessä kuin aineiston keruuta ja analyysia kuvattaessa. Haastattelujen suoria lainauksia voidaan pitää tutkimuksen luotettavuutta lisäävänä tekijänä. Raportin tulee kaiken kaikkiaan olla selkeä ja loogisesti etenevä. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 365–370.)

5 HAASTATTELUTUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä kappaleessa esitellään haastateltavien taustat ja käydään läpi aineistosta nousseita, tutkimuskysymysten kannalta olennaisia teemoja. Haastateltavat olivat pääkaupunkiseudulla asuvia, erilaisissa työympäristöissä työskenteleviä 39 – 50-vuotiaita sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisia. He olivat työskennelleet mm. lastensuojelun- ja nuorten sosiaalityön tiimeissä, työterveyshuollossa, vanhainkodissa ja psykiatrisessa päiväsairaalassa. Jokaisella oli sote-alaan liittyvä ylempi korkeakoulututkinto. Lisäksi he olivat suorittaneet mm. mindfulness- ja kognitiivisen lyhytterapian opintoja.

Haastateltavia yhdisti syvä ymmärrys ja kokemus tietoisuustaitojen harjoittamisesta sekä ihmisläheinen, vastuullinen työ. Vaikka he olivat erilaisia persoonia yksilöllisine työtapoineen, nousi haastatteluista yksi yhteneväinen viesti, joka liittyy olennaisesti työn etiikkaan; se oli halu ja pyrkimys kohdata asiakas kunnioittavasti ja kokonaisvaltaisesti, tiedostaen myös omat tunteet ja tarpeet. Tämän edellytykseksi koettiin kyky olla läsnä, niin itselleen kuin toisellekin.

Haastateltavien kokemukset jaettiin aineiston perusteella kolmeen pääteemaan ja niiden alateemoihin. Ensimmäisessä teemassa esitellään lyhyesti haastateltavien suhdetta tietoisuustaitoihin ja heidän tapaansa harjoittaa niitä. Toisessa teemassa käsitellään tietoisuustaitojen harjoittamisen vaikutusta asiakastyöhön. Kolmas teema tuo esiin työhyvinvoinnin ja tietoisuustaitojen yhteyksiä. Tutkimustulosten esittely sisältää haastatteluaineistosta poimittuja suoria lainauksia, jotka on sisennetty muusta tekstistä.

5.1 Haastateltavien suhde tietoisuustaitoihin

Haastateltavat ovat harjoittaneet tietoisuustaitoja jo useita vuosia ja heillä on aiheesta paljon tietoa. Siitä huolimatta he eivät pitäneet itseään asiantuntijoina vaan pikemminkin ikuisina aloittelijoina, vaikka heillä kokemusta olikin. Heidän asenteestaan välittyi jonkinlainen nöyryys ja ihmisen vajavaisuuden hyväksyminen.

Sä et koskaan valmistu ja sä aina lähdet uudestaan ja uudestaan. Taas uus hetki, uus hengitys, uus mahdollisuus, uus lähtö. Ei ole olemassa mitään itsestäänselvyyksiä. Et vaikka ois hyviä kokemuksia, niin se tapahtui eilen. Se on jo mennyttä. On taas tää hetki, mikä on mahdollista tässä? Sä lähdet aina sillä aloittelijan mielellä, kärsivällisyydellä. (H3)

5.1.1 Kiinnostuminen tietoisuustaidoista

Tietoisuustaidot olivat tulleet haastateltavien elämään silloin, kun oli kaihattu jonkinlaista elämänmuutosta; esimerkiksi voimien hiipuesssa ruuhkavuosina lasten ollessa pieniä tai kun oli tultu oman jaksamisen äärirajoille työn käytyä liian vaativaksi. Tietoisuustaidoista oli kiinnostuttu myös masennuksesta toipumisen jälkimainingeissa tai aviokriisin yhteydessä, kun oli koettu välttämättömäksi löytää uusia keinoja elämänhallinnan ja mielekkyyden lisäämiseksi.

Silloin mä koin, että nyt täytyy keksiä jotain, mähän oon yhtä liikettä aamusta iltaan. Mä tajusin että näin mä en tuu jaksamaan. (H3)

Mietin jo siellä lastensuojelun puolella, et miten vois saada ihmisiä, jotka on täysin omien tunteidensa vallassa ja kun on huoli niiden lapsista ja koko perheen tilanteesta, et miten niinku pystys antaa työntekijänä niille jotain

keinoja käsitellä niitä tunteita. Koska ihmisethän usein toimii niin, että on sellasia standardiratkaisuja elämässä. Että kun on paha olla, niin tekee jollain tietyllä tapaa ja sit siitä seuraa ongelmia, alkaa vaikka juomaan. (H2)

Syynä tietoisuustaitojen harjoittamisen aloittamiseen ei aina ollut ollut kriisi tai vastoinikäyminen. Kiinnostus mindfulnessiin oli herännyt myös esimerkiksi itsepuolustuslajien harrastamisen kautta tai ammatillisista syistä, kun oli haluttu löytää uusia työkaluja ja vahvistaa omaa osaamista vuorovaikutus- ja ihmissuhdetyössä.

5.1.2 Miten haastateltavat harjoittavat tietoisuustaitoja

Vuosien varrella tietoisuustaitoharjoittamisesta on tullut vankka ja pysyvä osa haastateltavien elämää ja he ovat löytäneet harjoittamiselle oman persoonallisen tapansa. Myös alan kirjallisuuteen on tutustuttu laajalti. He mainitsivat kirjoja ja tekstejä, jotka ovat inspiroineet ja auttaneet syventämään omaa harjoitusta.

Haastateltavat harjoittivat mm. joogaa ja meditaatiota sekä osallistuivat satunnaisesti hiljaisuuden retriitteihin Suomessa ja ulkomailla. He myös ohjaavat mindfulness-ryhmiä, mitä voidaan pitää osana omaa harjoittamista. Eri elämäntilanteet ovat luonnollisesti vaikuttaneet harjoittamisen intensiivisyyteen. Esimerkiksi lasten ollessa pieniä muodollisen harjoittamisen osuus on jäänyt vähemmälle. Eniten harjoittamiseen on motivoinut se, kun on huomattu sen konkreettisia, positiivisia vaikutuksia itsessä mm. laskeneina stressitasoina ja lisääntyneenä kärsivällisyytenä.

Mun harjoitus valikoituu sen mukaan mikä tuntuu sopivimmalta kullakin hetkellä. Se on enemmän kuin harrastus, se on pyrkimys olla tietoinen - et se läpäisis arjen kokonaisvaltaisesti. Ylevä tavote, mut se intentio on kuitenkin mulla ole-massa . (H1)

Mä innostuin kunnolla silloin, kun tein niitä kognitiivisen lyhytterapian opintojaopintoja. Mä kokeilin, et nyt kuukauden ajan mä meditoin 10 minuuttia joka aamu. Se alkoi tosi nopeesti vaikuttamaan. Mä yllätyin et mun stressi väheni ihan tosi paljon sen työpäivän aikana. (H2)

Tällä hetkellä joka aamu mä herään siihen että mä aloitan meditoimalla ja meen usein iltaisin meditoiden nukkumaan. Mä en enää kutsu sitä harjoittamiseksi, vaan että se on niinkuin osa mun tapaa olla läsnä mun omassa elämässä. (H3)

5.2 Tietoisuustaidot asiakastyön laadun parantajana

Haastateltavat kokivat, että tietoisuustaitojen harjoittaminen auttoi näkemään, mikä työssä on tärkeintä ja muistutti työn perustehtävästä. Tässä

luvussa käsitellään asiakkaan kohtaamiseen liittyviä tekijöitä kuten läsnäoloa, kuuntelemista, tunteiden tunnistamista, empatiakykyä ja tietoisuustaitoharjoitusten tekemistä asiakkaiden kanssa.

Mä käytän sitä sillä tavalla tietosesti ihan koko ajan, että mä yritän muistaa et mitä varten mä täs olen. (H1)

Mä huomaan itsessäni sen, että mitä enemmän harjoitan ja olen läsnä, sitä nöyremmäks mä tulen, kun siinä myös siedät sitä, että sä et koskaan oo valmis. Ei ole kaavaa. Ja sen nöyryyden löytäminen myöskin siinä asiakastyössä ja olemisessä... (H3)

5.2.1 Läsnaolo ilman agenda

Asiakkaan aito kohtaaminen on työn tärkein tehtävä ja vuorovaikutuksen koetinkivi. Kaikissa haastatteluissa nousi esiin läsnäolon taidon vaatimus. Kykyä olla läsnä asiakkaalle pidettiin laadukkaan työn lähtökohtana. Läsnaolosta on puhuttu paljon ja se kuulostaa suorastaan kliseiseltä, mutta se ei silti ole helppoa. Koettiin, että on tärkeää pysyä avoimena sille, mitä potilas tai asiakas tarvitsee, miettimättä esimerkiksi sitä, mitä kohtaamisen pohjalta kirjataan. Potilas ei välttämättä halua, että työntekijä tekee muihinpanoja hänet kohdatessaan.

Mietin et mitä mä ite haluaisin. Emmä haluaisi, et paa se kynä pois... Koitan kuunnella, mitä hän haluaa sanoa, mitä se tuntee, mitä se ehkä tarttee tällä hetkellä. Usein riittää että kuunnellaan ilman mitään agenda. (H1)

Koettiin, että oman tietoisuustaitoharjoittamisen kautta rauhoittuminen ja pysähtyminen asiakkaan hetkeen helpottui. Läsnaoloa pidettiin tärkeänä osana asiakastyötä. Omasta itsestä huolehtimista ylipäätään pidettiin asiakastyön osana.

Jos et sä oo itse kunnossa, niin sä et voi tehdä sitä asiakastyötä. Ensin sun täytyy olla läsnä itsessäsi. (H3)

Kun mä aloitin nuorten aikuisten sossuna, niin mä tein sellaisen päätöksen et mä pyrin siihen et, ihmisellä joka tulee siihen tapaamiseen, niin vaikka me käytäs läpi vaikeita asioita, niin et sillä ois aina parempi fiilis kun se lähtee ulos. Et mä koetan kohdella häntä kunnioittavasti..... Se tarkoittaa semmoista läsnäoloa, et nyt mä keskityn vaan sun asioihin tän tunnin ajan. (H2)

Liikaa tietämistä ja valmiita vastauksia pidettiin vahingollisina. Tällä tarkoitettiin sitä, että työntekijöillä voi olla tapana ikään kuin tietää valmiiksi, mitä asiakas mahdollisesti tarvitsee. Joskus voi käydä niin, että työntekijä

ei ole vielä kuullut asiakkaan tilannetta hänen itsensä kertomana, mutta silti työntekijä on luonut mielessään tietyn kuvan asiakkaan tilanteesta ja siitä, miten tilanne voitaisiin ratkaista. Työntekijä ei osaa kuunnella asiakasta, jos hänellä on jo valmis vastaus mielessään.

Se haluaa että sitä kuunnellaan, jollon mä ikään kuin pyrin siihen, että mä silloin mahdollisimman paljon kuuntelen ja mahdollisimman vähän niin kun alan heti tyrkyttään tai tuputtaan mitään ratkasuja, että tee näin ja näin. Se tapahtuu tosi helposti ja siksi pyrin, että ensisijaisesti kuuntelen. (H1)

...et pystyy näkemään sitä olennaista, eikä niihin niin sanotusti lillukanvarsiin jää tarttumaan. Ja just se oma tulkinta mikä voi olla aika voimakastakin, et pyrkis mahdollisimman sil-lai ettei vetäis liikaa omia johtopäätöksiä. (H2)

....et sä et vaan tee ja touhua ja siinä oravanpyörässä tai suorita sitä omaa juttuas, vaan että sä pystyt kuulemaan et mikä, miksi se asiakas tuli tuon kynnyksen yli. (H3)

Kuuntelemista pidettiin tärkeänä ja vaativana taitona ja se oli aineistossa usein esille nouseva teema. Oli havaittu, että kuunteleminen ja asiakkaan kanssa samalle aaltopituudelle pääseminen sujui helpommin, jos työntekijä pystyi olemaan avoimena läsnä asiakkaan tilanteessa ja antamaan hänelle turvallisen tilan ilmaista itseään.

Jos potilas vaikka itkee, en mä lähe hyssyttelemään ikään kuin itku pitäisi saada loppumaan, kun sehän saattaa juuri olla se mitä se on vailla, että se voi itkee rauhassa ja tehdä sen turvallisesti kahen kesken. Vaikka tottakai täytyy selvittää mistä on kyse, esim. onko jotain erityistä sattunu nyt. (H1)

Se asiakas kyllä vaistoo jos sä et yhtään pysty heidän saappai-siinsa astumaan, jos se kiinnostus ei oo aitoo. Tai yrität sieltä etäältä vähän neuvoa, etkä yhtään tuu vastaan. (H2)

Kaikki ei pysty sanoittamaan kaikkee, vaan se keho elää, il-meet elää, keho puhuu. Suu puhuu toista, keho puhuu toista. (H3)

Yksi haastateltavista mainitsi kuuntelemisen taidon yhteydessä myös maahanmuuton mukanaan tuoman monikulttuurisuuden. Hän koki sen lisä-neen entisestään kuulemisen vaativuutta. Kulttuurisen monimuotoisuu-den lisääntytyä myös tämän päivän vuorovaikutus ja kommunikointi on moninaisempaa. Työntekijältä vaaditaan erityistä valppautta ja ymmär-rystä sekä kulttuurista sensitiivisyyttä.

5.2.2 Tunteiden tunnistaminen ja empatiakyky

Haastateltavat kokivat, että tietoisuustaitoharjoittaminen auttoi pysymään avoimena tunnistamaan sekä omia että asiakkaan tunteita. Tietoisuustaitoihin liittyvän empatiakyvyn harjoittamisen koettiin auttavan erityisen hankalien asiakkaiden kohtaamisessa. Empaattinen suhtautuminen helpotti asiakkaan asemaan asettumista.

Ehkä oon oppinu tiedostamaan paremmin myös sen empatiaharjoituksen myötä, kun mä koetin välillä tehdä sitä mun asiakkaisiin, joihinkin tosi vaikeisiin että jos ois voinu niin ois todellakin jättäny menemättä niihin neuvotteluihin, koska tiesi että ne on niin tosi vaikeita. Se empatiakyky on hirveen oleellinen osa ongelmanratkaisua kun puhutaan ihmisistä. (H2)

Läsnäolon kautta huomaa helpommin myös, mitä tunteita tämä itsessä herättää. Pyrin olemaan tietoinen, mitä itse tunnen. Tunteita on helpompi käsitellä silloin kun on niistä tietoinen. (H3)

Vaikka kiinnostuksen täytyy olla aitoa ja empaattista, niin se vaan on niin että aina ei kykene tuntemaan empatiaa ja silti on tehtävä asioita sen ihmisen hyväksi. Olen kyllä huomannut, että läsnäolon kautta myös empatiakyky vahvistuu. (H1)

Tietoisuustaitojen harjoittamiseen liittyy olennaisena osana kehotietoisuus. Kun esimerkiksi huomaa jonkin alueen kehossa jännittyvän, myös psyykinen tila on luultavasti jännittynyt, ahdistunut tai kiukkuinen. Tämän tyyppisen tiedostamisen koettiin helpottavan vaikeiden tunteiden kanssa olemista ja niistä irti päästämistä.

Tunteiden tunnistamisen ja kehotietoisuuden kautta pystyttiin vaikuttamaan hankaliin vuorovaikutustilanteisiin, jotka aiheuttivat ärtymystä joko työntekijässä tai asiakkaassa. Tunteiden vallassa saatamme tiedostamattamme provosoida asiakasta kehonkielellämme. Pienillä eleillä voi olla rauhoittava vaikutus tulehtuneeseen tilanteeseen.

... jos pystyy hetkeksi tuomaan sellasta kehotietoisuutta ja rentoutumista tilanteeseen; senhän voi tehdä vaikka laskeamalla kädet alas puuskasta. Jos kiukkukselle potilaalle avaa itseä, se voi kyllä tuntua vaikeelta, et esimerkiksi just laskee kädet ja avaa omaa asentoa, sen sijaan että suojautuu. Yleensä se toinen sen huomaa, että toihan on vastaanottavainen. (H1)

Läsnäolon kautta lisääntynyt omien tunteiden tunnistaminen helpotti myös asiakkaan tunteiden tunnistamista. Tunneäly muodostuu kyvystä

tunnistaa omia ja toisen tunteita. Se vaatii avoimuutta kohdata niin miellyttävät kuin vaikeatkin tunteet.

Semmonen tunneälykyys, niin sitä voi varmasti vahvistaa mindfulnessin kautta. Mikä tässä on totta, mikä on opittua, mikä nousee ehkä automaation kautta, kulttuurisuuden kautta. Ja taas toisesta näkökulmasta, mitä paremmin sä tunnet itseäsi ja omia tunteita, ajatuksia, niin sä pystyt myöskin tunnistamaan niitä toisessa ihmisessä. (H3)

Läsnäolon kautta on helpompi saada etäisyyttä vaikeisiin tunteisiin, niin omiin kuin potilaankin. (H1)

Haastateltavat kokivat tietoisien pysähtymisen ja kehon rentouttamisen väylänä mielen rentouttamiseen, mikä edelleen johti avarampaan ajatteluun kuten kokonaisuuksien parempaan hahmottamiseen ja luovempaan ongelmanratkaisuun esim. asiakkaiden elämäntilanteita ja niiden helpottamista pohdittaessa. Rentoutuneella keholla on myös enemmän voimavaroja käytössään, koska energiaa ei mene esim. kiihtyneeseen sydämen sykkeeseen ja hengitykseen.

Kun keho on rento, myös mieli rentoutuu. Oon tajunnu sen täs vuosien varrella, että kaiken a ja o on olla mahdollisimman rento, mutta ei löysä ei niin että se turruttaisi mielen. Jos on rento, pystyy olemaan avoimempi useammille vaihtoehtoilta, muuten se mahdollisuusikkuna, niin kuin nykyään hienosti sanotaan, kapenee, (H1)

Mulla se on vähentänyt semmosta impulssi-reaktioherkyyttä. Et mä oon pystyny paremmin ajattelemaan ja vähän rauhallisemmin, että mikä tässä on oikeesti tärkeitä. (H2)

Vaikeita tunteita nostattavia tilanteita kohdattiin tietoisesti automaattisen stressireaktion sijaan. Tietoinen läsnäolo mahdollistaa tunnetaitojen kehittymisen. Tunteet voivat olla myös merkittävä voimavara ja inspiraation lähde. Tunneälyllä on suuri vaikutus työssä pärjäämiseen. On sanottu, että tunneäly olisi jopa keskeisin yksittäinen työssä menestymiseen vaikuttava tekijä.

5.2.3 Tietoisuustaitoharjoitusten ohjaaminen asiakkaille

Haastateltavilla oli paljon kokemusta tietoisuustaitoharjoitusten tekemisestä asiakkaiden kanssa. Nuorten aikuisten sosiaalityössä mindfulness-harjoitteita tehtiin asiakastapaamisissa toimistossa ja joskus kotikäyneillä. Osa nuorista kiinnostui tutustumaan tietoisuustaitoihin odottaessaan terapiaan pääsyä. Tietoisuustaitojen harjoittamisen kautta he pystyivät itse ottamaan enemmän vastuuta omasta hyvinvoinnistaan.

Haastatellut myös ohjasivat tietoisuustaitoihin ja läsnäoloon liittyviä ryhmiä monipuolisesti työterveyshuollossa ja psykiatrisessa päiväsairaalassa. Yksi haastateltavista koki, että jokaisella on halutessaan mahdollisuus harjoittaa tietoisuustaitoja esimerkiksi varallisuustasosta riippumatta ja piti sitä tärkeänä tasa-arvoistavana tekijänä.

Aattelin ku niin monet ihmiset on vähävaraisia ja varsinkin sosiaalitoimistojen asiakkaat, et kyl se usein vaan on niin et ei sillon mennä mihin tahansa. Ja terapiaan hakeutuminenkin on pitkä ja työläs prosessi. Seki kestää vaan tietyn ajan ja sit se loppuu. Ja jotenkin siks mä ajattelin et nää tekee meidät ihmiset tasavertaiseksi sillai et nää on kaikille tarjolla ilman mitään ehtoja. (H2)

Asiasta oli myös eri näkemys, joka liittyi mindfulnessin tämän päivän trendikkääseen brändäämiseen

Tässä ajassa se on pystytty kaupallistamaan ja mä oon sitä kaupallisuutta vastaan aika vahvasti. Ja sen takia musta on kiva tehdä enempi ehkä tämmöisestä kunnallisesta näkökulmasta, koska siihen ei liity sitä rahastamista. Ja sit se, että on varmasti paljon ihmisiä joille tekis ihan hyvää tavallaan kuulla, että mistä tietoisuustaidoissa on kyse. Mut ne ei pysty osallistumaan, koska niillä ei oo rahaa osallistua. Musta se on tosi väärin. (H3)

Työelämävalmennuksessa keskityttiin hyvin pitkälti työstressin ja arjen hallinnan helpottamiseen tietoisuustaitojen kautta.

Eli mä käytän tässä työkykyvalmennuksessa tosi paljon mindfulness-menetelmiä. Ja näitä ryhmiä mulla on tällä hetkellä varmaan 60. Sit mä oon myös kivunhallintaryhmissä ohjaajana ja myöskin tämmösissä voimavararyhmissä, eli masennuksen ehkäisy- ja hoitoryhmissä. Eli haetaan työkaluja tunnistaa mahdollinen oma uusiutuva masennus, ahdistuneisuus, paniikkihäiriö, mitä niissä voi tehdä. Kootaan työkalupakkia. (H3)

Tietoisuustaitojen harjoittamisen voi aloittaa yksinkertaisilla harjoituksilla, mutta niiden syvällinen sisäistäminen vie aikaa. Harjoitusten ammattimaisen ohjaamisen perustana on ohjaajan oma kokemus tietoisuustaitojen harjoittamisesta.

Sillon kun mä lähdin harjoittamaan itse mindfulnessia niin mulla on ollu monta kertaa matkan varrella ajatus siitä, että nyt mä taas sain siitä punaisesta langasta kiinni ja kohta se on taas kadonnut ja kohta se on taas palannut. Se, että siinä on

mennyt tosi monta vuotta, et mä todella koen et nyt mä ymmärrän mitä mä ohjaan. (H3)

Vaikka työntekijän ohjaustoiminta ammentaisikin tietoisuustaidoista, ei aina ole välttämätöntä puhua varsinaisesti tietoisuustaidoista tai mindfulnessista asiakkaalle.

Et osaa puhua niistä aina hyvinkin siihen perheen tilanteeseen.... ujuttaen siihen kontekstiin aina. (H2)

Välttämättä mä en kaikkien kanssa lähde puhumaan mindfulnessista mindfulness-nimellä asiakkaan kanssa. Vaan se on myös mun tapa olla läsnä siinä asiakassuhteessa, ja saattaa olla että joissain asiakassuhteissa ei tuu yhtään kertaa mainittua. (H3)

Tietoisuustaitoja voidaan soveltaa laajalti. Epämuodollisen harjoittamisen muotona voi olla vaikka virkkaus tai värityskirjan värittäminen.

Meditoiminen istuen ei välttämättä ole kaikkien juttu, vaan se voi olla vaikka kävelymeditaatio, joka sopii paremmin. (H1)

Esimerkiks voi ajatella niin, että joitakin auttaa semmonen esimerkiksi joidenkin värityskuvien värittäminen. Et jos niillä on hyvin sellainen rauhaton mieli ja jäädäänkin miettimään et hetkinen, et mikä vois olla sellanen, et mikä auttais sua rauhoittumaan, pysähtymään että sä tulisit tietoisemmaksi et miten sä juuri siinä hetkessä todellisuudessa voit. (H3)

Tietoisuustaitojen harjoittaminen vaatii kärsivällisyyttä ja sitoutumista, koska vaikutukset eivät näy heti ja itselle sopivien harjoitusten löytäminen voi viedä aikaa. Merkittävimmäksi tekijäksi nousi asiakkaan oma kiinnostus.

...sieltä kognitiivisen opeista, et siel oli se idea että terapia on kuin noutopizza – haetaan tuolta mut syödään kotona. Et kotiharjoittaminen on paljon tärkeämpi kuin se, että sä yhden tunnin panostat elämääsi, ku joku ohjaa sua ja sit et välitä taas ollenkaan. (H2)

Mutta tiedän myöskin että sit jos alkaa tulla tunne et se on suorittamista, et se on pakko, niin ei se asiakas pääse kiinni siihen mistä siinä on kyse. Mä kannatan, et ne ihmiset, jotka kokee tarvitsevansa, niin niille se pitäis olla mahdollista. Eikä kaikki sitä paitsi hyödy mindfulnessista. Ei kaikki tarvii sitä. (H3)

Haastateltavat eivät myöskään ajatelleet kaikkien automaattisesti hyötävän tietoisuustaidoista, koska joillekin rauhoittuminen ja läsnäolon taito oli luontaista.

5.3 Tietoisuustaidot työhyvinvoinnin tukena

Tietoisuustaitoja on hyödynnetty viime vuosina laajalti työhyvinvoinnin edistämisessä kautta toimialojen. Haastateltavat näkivät tietoisuustaitojen harjoittamisen merkittävänä työhyvinvoinnin taustatukena, jonka avulla mm. pystyttiin säästämään energiaa ja lisäämään hallinnantunnetta kiireen keskellä.

Pysähtyminen auttoi näkemään kirkkaammin omat vastuualueet sekä helpotti työn organisointia ja työtehtävien priorisointia. Tietoisuustaitojen kehittäminen tukee myös itsereflektiotaitojen kehittymistä sekä omien tarpeiden ja rajojen tunnistamista ja niiden mukaan toimimista. Tässä luvussa tarkastellaan tietoisuustaitojen vaikutuksia työhyvinvointiin työstä palautumisen, itsereflektion ja työn etiikan näkökulmasta.

5.3.1 Työn tauottaminen ja rajaaminen

Työpäivän tauottaminen helpottaa työtehtävistä palautumista ja työstä irrottautumista työpäivän jälkeen. Jo pienetkin tauot päivän mittaan laskevat stressitasoja ja auttavat keskittymään ja näkemään, mikä työssä on kulloinkin olennaista. Tauot työskentelyssä voivat tehdä työpäivästä väljemmän ja selkeämmän. Pysähtymisen kautta työtehtävien hahmottaminen ja niistä palautuminen helpottui ja työ saattoi tulla hoidetuksi nopeammin ja paremmin kuin ilman pysähtymistä.

Et ne työasiat pysyy jotenkin paremmin mielessä. Ja jos tuntuu että pää on kuin Haminan kaupunki, et on tosi ollu paljon kaikkee, niin sit voi pitää itekseen lyhyen hetken, vaikka vaan minuutin ihan vaan hengitellä silmät kiinni, et koettaa pysäyttää sen hetkeksi ja sen jälkeen on levollisempi jatkaa. (H2)

Oonko mä kerennyt edes syödä tai juoda vettä? Tai huomaanko mä et nyt mä vaan jauhan tätä enkä pääse ollenkaan tässä asiassa eteenpäin tai oon täysin tuskastunut tai jumiutunut johonkin hetkeen. Sillä tapaa ne pienet pysähtymisen hetket, ne voi olla hyvinkin merkityksellisiä. (H3)

Lyhytterapialuonteista työskentelyä tehdessä tauon pitäminen, ja pysähtyminen asiakastapaamisten välissä, oli hyvä tapa päästää irti edellisestä tapaamisesta ja orientoitua seuraavaan.

Saatan ihan vaan pysähtyä ja ikään kuin ihan vaan tietoisesti ajatella et nyt, tää on tässä, tai kirjottaa jonkun muistiinpanon, ennen ku siirryn seuraavaan, ottaa välihengityksen. Mä lähen vasta seuraavaan, kun mä oon ikään kuin valmis siihen. Tai voin avata ikkunan ja sulkea sen tai... tai se voi olla joku joogaliike. Semmosia tiettyjä harjoitteita joita mä välil teen. (H3)

Työn ja vapaa-ajan selkeyttämistä pidettiin tärkeänä, koska työtään voi kantaa mielessään melkein huomaamattaan vapaa-ajallaankin. Tietoisuustaitojen koettiin helpottavan työstä irrottautumista. Haastateltavat pyrkivät tietoisten tekojen kautta selkeyttämään itselleen sitä, että töiden jälkeen alkaa muu elämä. Työpuhelimien jättäminen töihin ja työpäivän tietoinen päättäminen auttoivat rajojen vetämisessä.

Kun mä pyöräilen kotiin, mä tietosesti vien huomion vaikka siihen, miltä tuntuu kun tuulee kasvoille. Se tuntuu sillai jopa puhdistavalta joskus. Mä pyöräilen monesti tuolta rannan kautta töistä kotiin. Et hyvin paljon vien huomion sellaseen keholliseen. Mulla on sellanen tavote, että siinä vaiheessa kun mä saavun kotiin, et mä oon jo siinä vaihees viimeistään jättäny ne työasiat taakse. (H1)

Mä saatan kirjoittaa keskeneräset asiat ylös ja sit mä tiedän, et mä jatkan huomenna tästä pinosta. Mut et mä teen sen tietoisin päätöksen, et mä voin tehdä asioita tiettyyn pisteeseen saakka, mut sen jälkeen se on loppu. (H3)

Siirtyminen paikasta toiseen voi olla oiva kohta harjoittaa läsnäoloa ja merkata siirtymistä vaiheesta toiseen. Harjoituksen ei tarvitse olla pitkä, lyhytkin hetki riittää. Tietyt toiminnot voivat juurtua muistutukseksi läsnäolosta. Kun samaa toimintaa toistetaan riittävän pitkään, aivotkin oppivat tunnistamaan siihen liittyvän merkityksen.

5.3.2 Itsereflektio ja eettinen pohdinta

Tietoisuustaidot ohjaavat tarkkailemaan omaa sisäistä maailmaa; miten ajatteleme, tunnemme ja vuorovaikutamme eri tilanteissa. Haastateltavat kokivat, että tietoisuustaidot luovat hyvää pohjaa itsereflektiotaidoille, ja niissä nähtiin myös paljon samankaltaisuuksia. Läsnäolon ja itsereflektion oli havaittu ruokkivan myös eettistä pohdintaa.

Sit tähän liittyy tällanen laajempi, et niin ku aidosti tekis parhaansa, vaikka tää kuulostaa kliseiseltä. Ja sit ku sen on tehnyt voi olla tyytyväinen. Ja mitä sen jälkeen käy ei oo enää mun käsissä. Ihanne ois kuitenkin se tietty eettisyys silleen että aidosti miettii ja pysähtyy, että teinkö parhaani vai enkö tehnyt. (H1)

Itsetuntemuksen syventyessä ja reflektiotaitojen kehittyessä ihminen tunnistaa paremmin, mitkä ajatus- ja toimintamallit palvelevat häntä. Haastatelluilla tämä on näkynyt itseluottamuksen lisääntymisenä. Kun tuntee omat arvonsa ja tietää tehneensä parhaansa, voi olla levollisin mielin. Ei tarvitse jälkeinpäin käydä läpi menneitä tilanteita ja miettiä, olisiko pitänyt toimia toisin. On helpompi tunnistaa hyödyllinen ja rakentava ajattelu voimavaroja turhaan syövästä asioiden vatvomisesta.

Jotenkin mä oon ihan hirveen väsynyt sellaiseen kilpailemiseen. Mä aattelen et ihmisen pitää jotenkin... Mä voin paljon paremmin kun mä en koko ajan ylitä itseäni, vaan mä voin elää sen hetken voimavarat tunnistaen. Et mikä on mulle totta. (H3)

Vaikka omaa toimintaa ja ajatuksia arvioidaan reflektoidessa kriittisesti, koettiin tietoisuustaitojen myötä hyväksyvämpää asennetta omaa itseä kohtaan. Oman jaksamisen rajat oli helpompi tunnistaa lisääntyneen kehotietoisuuden kautta. Itsearvostuksen lisääntyessä omista rajoista oli helpompi pitää kiinni ja ilmaista niitä myös kollegoille.

Nykyään uskallan asettaa rohkeemmin omia rajojani ja ilmaista niitä, että hei voisko joku muu tehdä tän. (H1)

Kyllä mä uskon että se liittyy tohon kokonaisuuteen et on näitäkin taitoja harjoittanu ja oppinu tiedostamaan paremmin ja kuuntelemaan itseään ja oppinu olemaan myötätuntoinen myös itseään kohtaan eikä vaan toisia. (H2)

En oo enää niin kriittinen ajatuksiani kohtaan, että miksi ajattelen näin. On ikään kuin tullut lisää tilaa ja sallivuutta sen suhteen. (H1)

Itsemyötätunnon kehittämällä on havaittu olevan merkittäviä vaikutuksia työssäjaksamiseen. Sen on huomattu vaikuttavan suotuisasti koko työyhteisön ilmapiiriin. Haastatteluissa nousi esiin myös tietynlaisen keskustelukulttuurin syntyminen työpaikoilla, mikä määritteli sitä mihin tyyliin siellä puhuttiin asiakkaista ja ihmisistä ylipäätään.

Totta kai välillä se menee, et pitää saada vapaammin juoruilla ja olla mustaa huumoriakin välillä liittyen vaikka johonkin perheen tilanteeseen, must sekin on ihan jees, kunhan jotenkin muistaa pitää rajan. (H2)

Mä saatan pitää tauon ihan itsekseni ja jos mä oon kahvihuooneessa, mä en välttämättä osallistu ollenkaan keskusteluihin. Mä tarvitsen hiljaisuutta välillä, että mä pystyn ikään kuin nollaamaan itseni. (H3)

Kannattaa tarkkailla, miten puhuu ja mitä puhuu, jos vaikka puhuu hirveen paljon ja puhuu sellasta turhaa vaikka juoruaa paljon niin se on...sen lisäksi että se on sosiaalisesti vahingollista, se on myös itselle vahingollista. (H1)

Puhetapahtuma itsessään voi olla hyvin kiihdyttävä ja puhuessa tietoisuuden huomattiin usein katoavan. Joskus puhumisen huomattiin vain entisestään lisäävän hektisyyden tuntua työpäivään. Olisi hyvä tarkkailla sitä, minkälaisen mielentilan puhuminen jättää jälkeensä. Negatiivisten asioiden tarpeeton viljely puheessa jätti jälkeensä stressaavan olotilan, kun taas niin sanotun tietoisien ja tarpeellisen puheen jälkeen olotila oli levollinen. Oli myös pantu merkille, että kollegoiden kanssa jutusteluun saattoi helposti kulua yllättävänkin iso osa työajasta, vaikka monesti työasioiden jakaminen kollegoiden kanssa oli täysin tarpeellista.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten tietoisuustaitojen harjoittaminen vaikuttaa työntekijän kompetenssiin. Tuloksista ilmeni, että harjoittamisen vaikutukset työskentelytapoihin ja työhyvinvointiin ovat laaja-alaiset ja rikkaat. Tässä luvussa pyritään teoriaan peilaten tiivistämään tutkimuksen keskeiset tulokset.

6.1 Vastuun ottaminen omasta hyvinvoinnista

Haastateltujen tavassa ajatella korostui vastuun ottaminen asioiden tilasta, olipa kyseessä sitten oma mieliala tai stressaava työtilanne. He eivät keskittyneet ulkoisiin tekijöihin, vaan enemmänkin hakivat ratkaisuja omasta itsestään. Wihurin (2014, 10) mukaan ihmisen sisäinen tila on ratkaisevin kaikista tekijöistä. Haastattelemani henkilöt vaikuttivat työhönsä sitoutuneilta ja motivoituneilta, vaikka työ olikin vaativaa ja kuormittavaa. He kokivat pystyvänsä vaikuttamaan siihen, mitä tunsivat ja miten toimivat. Syvärinen (2015, 169-171) kuvaa, miten tietoisuustaitojen harjoittaminen kääntää huomion ulkoisesta maailmasta sisäiseen ja opettaa tarkkailemaan sekä muuttamaan omia ajatus- ja toimintamalleja.

Haastatellut vaikuttivat olevan tietoisia omista vahvuuksistaan ja heikkouksistaan sekä mieltensä toimintamalleista ja niistä seuraavasta käytöksestä. He kokivat tietoisuustaitojen harjoittamisen vahvistaneen tätä kykyä. Vastaantulevat tilanteet nähtiin itsestä erillisinä välimatkan päästä, minkä seurauksena niihin liittyvä tunnelataus väheni. Jossain vaiheessa, riittävän kauan harjoitettuaan, ihminen rupeaa tunnistamaan, palvelevatko ajattelu- ja toimintamallit häntä ja luopuu tarpeettomina pitämis-

tään. Wihuri (2014, 191) kuvaa ihmisen tavallaan valitsevan, mihin suuntaan hän vie omaa kehitystään. Hänellä on mahdollisuus valita tapansa ajatella ja toimia.

Julkisen terveydenhuollon vastuun jakautumisesta puhutaan paljon ja valtion velvollisuus on toki järjestää tarvittavat palvelut terveyden ylläpitämiseksi, mutta palvelut ovat puutteellisia ja moni kokee olevansa pitkälti oman onnensa nojassa yrittäessään huolehtia terveydestään. Omasta hyvinvoinnistaan voi ottaa vastuuta sen sijaan, että uskoisi sen kokonaan lääkäreiden tai lääkityksen varaan. (Kabat-Zinn 2013, 59.)

6.2 Osallisuuden vahvistuminen

Oma sitoutuminen ja osallistuminen omasta terveydestä huolehtimiseen on osa nykyistä terveydenhoitoa. Mahdollisuus vaikuttaa oman hyvinvointiin ja elämään ylipäättään on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan tärkeä osa yhteiskunnallista osallistumista. (THL, n.d.) Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakas voi saada tietoisuustaitoharjoituksista arvokkaan keinoon tutkia ja lisätä omaa hyvinvointiaan ja saada sitä kautta mielekkyyttä ja sujuvuutta arkeen. Kun työntekijä opettaa asiakasta harjoittamaan ja hyödyntämään tietoisuustaitoja, hän tukee samalla asiakkaan osallisuutta. Samalla tavalla työntekijä käyttää tietoisuustaitojen harjoittamista oman hyvinvointinsa tukemiseksi.

Harjoitukset ovat siinä mielessä näppäriä, että ne ovat yksinkertaisia toteuttaa, sopivat kaiken ikäisille, eivätkä ne maksa mitään. Lehdon (2014, 87) mukaan tietoisuustaitojen harjoittaminen sopii kaikille lapsista vanhuksiin. Aineistosta kävi ilmi, että niin asiakkaat kuin työntekijätkin kokivat tietoisuustaitojen harjoittamisen vaativan kärsivällisyyttä ja sitoutumista, koska yksinkertaisuudestaan huolimatta se ei ole helppoa. Etenkin alkuvaiheessa harjoittamisen jatkamiseen oli motivoinut kuitenkin suhteellisen nopeasti tuntuvat tulokset. Wihuri (2014, 38) kuvaakin mindfulnessia menetelmäksi, joka on helppo ottaa käyttöön ja jonka positiiviset vaikutukset ovat nopeasti havaittavissa käytännön tasolla.

Merkittävimmäksi tekijäksi onnistuneessa tietoisuustaitoharjoittelussa tuntui nousevan henkilön oma kiinnostus ja halu vaikuttaa hyvinvointiinsa. Haastatellut eivät suositelleet tietoisuustaitojen harjoittamista ihmelääkkeeksi kaikille, vaan se koettiin menetelmänä, jota voidaan esitellä ja opettaa asiakkaalle, mutta päävastuu jää harjoittajalle itselleen. He eivät pitäneet tietoisuustaitojen harjoittamista yleispätevänä ratkaisuna, johon jokaisen asiakkaan automaattisesti toivotaan tarttuvan.

6.3 Horisontin avartuminen

Haastateltavista välittyi jonkinlainen varmuus ja sydämen viisaus, jonka tulkitsin liittyvän tietoisuustaitojen harjoittamiseen. Tämä on tietysti myös

luonnekysymys, ja monet muut tekijät, kuten harrastukset, elämäntilanteet ja elämänkokemus vaikuttavat ihmisen olemukseen ja elämän asenteeseen. Tollen (2003, 15-16) mukaan ihminen vapautuu, kun hän lakkaa samastumasta mieleensä ja oivaltaa voivansa toimia sen tarkkailijana. Tietoisuustaitojen harjoittamisen sanotaan avaavan sydäntä ja avartavan ihmisen kuvaa itsestään, ja horisontin avartuessa myös tapa nähdä oma ympäristö ja muut ihmiset muuttuu. Pienelläkin näkökulman muutoksella voi olla ratkaiseva vaikutus elämän asenteeseen ja ympärillä olevien mahdollisuuksien havaitsemiseen. (Wihuri 2014, 233.)

Haatateltavilla vaikutti olevan aito intressi tekemäänsä työtä kohtaan. Toisin sanoen heidän voisi kuvailla olevan oikealla alalla. Ingram (2003, 130) on kirjoittanut, että aitous sallii muidenkin olla aitoja. Vaistotessaan työntekijän aitouden ja siitä kumpuavan luonnollisen nöyryyden asiakas kokee, että häntä kunnioitetaan. Aitous rohkaisee häntäkin olemaan oma itsensä työntekijän seurassa. Tutkimukseni tuloksissa oli maininta läsnäolosta ilman agenda. Sillä tarkoitettiin rauhallisen tilan tarjoamista asiakkaalle, jolloin työntekijä ei keskity muistiinpanojen tekemiseen tai hoidon tekniisiin ratkaisuihin. Myös Ingram (2003, 126) puhuu aitoudesta, jonka osatekijä on olla läsnä ilman monimutkaisia suunnitelmia. Se, että toimintamme ei ole liikaa pyrkimysten ja suunnitelmien ohjaamaa, auttaa toista ihmistä tuntemaan olonsa seurassamme levolliseksi. Tämä ei tarkoita sitä, etteikö toiminta asiakassuhteessa olisi aktiivista ja tavoitteellista. Rauhallisen olemisen tilan luominen on tärkeää vastapainoa toiminnalle.

Kyky nähdä toisissa hyvää on yksi mielen avartumisen ilmenemismuoto. Tietoisuustaitojen harjoittamisen myötä kehittyneen empatiakyvyn kautta työntekijän on helpompi nähdä asiakas positiivisessa valossa. Vaikka asiakas olisikin hukassa ja ahdistunut ongelmiansa keskellä, työntekijän valmius nähdä hänessä hyvää voi saada asiakkaankin näkemään itsensä uudella tavalla.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen on ollut työlästä ja rikastuttavaa, ja se on avannut monia mielenkiintoisia polkuja kuljettavaksi jatkossa. Koen, että opinnäytetyöprosessin myötä käynnistynyt oppiminen ja havahtuminen on vasta alkusoittoa siitä seuraavalle tiedon ja kokemuksen syventämiselle. On ollut yllättävää huomata, että tietoisuustaitojen harjoittamisen tutkiminen sosiaali- ja terveysalan kontekstissa johti työn ytimen ja perustehdävän äärelle. Aineiston keskiössä oli asiakkaan arvostava kohtaaminen, voimavaraistaminen ja osallistaminen. Tässä luvussa pohdin lyhyesti tietoisuustaitojen hyödynnettävyyttä sosionomin työssä, jonka jälkeen kerron opinnäytetyöprosessin herättämistä ajatuksista. Lopuksi esitän jatkotutkimusideoita.

7.1 Tietoisuustaitojen hyödyntäminen sosionomin työssä

Koska sosionomin työn perustehtävä on tukea asiakkaan osallisuutta ja elämänhallintaa, voidaan tietoisuustaitojen harjoittamista pitää sosiaalialalle sopivana työmenetelmänä. Työntekijän näkökulman laajentuminen auttaa asiakastilanteisiin liittyvässä ongelmaratkaisussa. Tutkimukseni osoittaa, että tietoisuustaitojen harjoittamisella on yksilöä voimauttava vaikutus, koska konkreettiset keinot vaikuttaa omaan ajatteluun, toimintaan ja koko elämään motivoivat huolehtimaan omasta hyvinvoinnista. Tietoisuustaitojen kautta ihminen havahtuu kuulemaan itseään ja pikkuhiljaa oppii ymmärtämään omia tarpeitaan. Se auttaa kuulemaan ja ymmärtämään paremmin myös toisia.

Tutkimustulokset osoittavat masennuksesta ja erilaisista ahdistuneisuushäiriöistä sekä päihderiippuvuuksista kärsivien ihmisten hyötyvän tietoisuustaitojen harjoittamisesta. Niitä käytetäänkin laajalti osana terapia-työskentelyä (Orsila 2015, 22). Ne auttavat tekemään omaa hyvinvointia tukevia valintoja. Mielenterveys- ja päihdetyö muodostaa ison osan kentästä, jolla sosionomit toimivat, ja he kohtaavat työssään usein masennuksesta ja päihderiippuvuuksista kärsiviä asiakkaita. Tietoisuustaidoista voi olla suuri hyöty tämän tyyppisessä asiakastyössä. Tietoisuustaitoja voi hyödyntää myös lastensuojelussa kuin myös vanhus- ja perhetyössä. Niistä näyttäisi olevan enemmän tai vähemmän hyötyä lähestulkoon kaikille.

7.2 Opinnäytetyö oppimisprosessina

En pitänyt opinnäytetyön tekemistä etukäteen erityisen vaativana osana tutkinnon suorittamista ja olenkin saanut yllättyä, miten työläs prosessi se on kokonaisuudessaan ollut. Olen kyllä kuullut paljon kauhutarinoita siitä, miten opinnäytetyön valmiiksi saaminen pitkittyy ja vaikeutuu, aiheet vaihtuvat ja elämänkriisit yllättävät niin, että joskus työ jää kokonaan kesken. Pidin omia suunnitelmiani niin aiheen valinnan, kuin aikatauluttamisenkin suhteen selkeinä ja ajattelin työn etenevän kivuttomasti omalla painollaan. Jossain vaiheessa prosessia ymmärsin tarttuneeni todella monitasoiseen ja vaikeatajuiseen aiheeseen, etenkin kun raportin olisi tarkoitus aueta myös sellaiselle lukijalle, jolle aihe ei ole tuttu.

Olisin voinut rajata tutkimuksen koskemaan pelkästään tietoisuustaitojen vaikutuksia työhyvinvointiin, mutta myös asiakastyössä tapahtuva vuorovaikutus ja asiakkaan mahdollisuus hyötyä tietoisuustaitojen harjoittamisesta tuntuivat tärkeiltä tutkimusaiheilta. Niinpä päädyin tutkimaan tietoisuustaitojen harjoittamista sekä asiakastyön että työhyvinvoinnin näkökulmasta.

Aiheen laajuudesta ja vaativuudesta huolimatta olen pystynyt vastaamaan tutkimuskysymyksiini ja tuottamaan uutta tietoa, josta voi olla hyötyä kenelle tahansa ihmissuhde- tai vuorovaikutustyötä tekeväille. Työni vahvuuksina pidän vankkaa ja monipuolista teoriaperustaa sekä tutkimuksen

informanteilta saatua arvokasta kokemustietoa. Vaikka työ muodollisesti kirjoitetaan muille, sen suurin anti lieenee kuitenkin opinnäytetyön tekijän oma oppiminen. Opinnäytetyön tekeminen näyttää antavan tekijälleen jotain, mitä ei saa esimerkiksi esseiden kirjoittamisen tai tenttien suorittamisen kautta.

Vielä näin työn loppusuorallakin on vaikea jäljittää tai nimetä työn tekemisen mahdollistaman oppimisen ydintä. Haastateltavat henkilöt osoittautuivat loistaviksi informanteiksi, ja työskentely heidän tuottamansa aineiston parissa oli inspiroivaa. Sain tietenkin myös paljon uutta tietoa niin teoriaosuutta kirjoittaessani kuin aineistoa työstäessäni. Prosessin aikana saamani tieto ja inspiraatio jää minuun kypsyymään ja tulee osaltaan ohjaamaan kehitystäni ihmisenä ja sosiaalialan ammattilaisena. Oppiminen liittyy paljolti myös omien työskentelytapojen kanssa tutuksi tulemiseen, epävarmuuden sietämiseen ja sen ymmärtämiseen, että työ ei tavallaan koskaan tule valmiiksi. Vaikka tässä on kyse hyvinkin suppeasta tutkimisesta, olen ymmärtänyt että syvällisin väitöskirjatutkimuskaan ei tavallaan koskaan tule valmiiksi. Jossain kohtaa tutkijan on vain päätettävä, että näin minä tämän rajaan ja todeta työ valmiiksi.

7.3 Kehitysideat

Tutkimuksen etenemisen myötä heräsi ajatus, pitäisikö tietoisuustaitojen harjoittaminen olla osa kaikille sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille kuuluvia perusopintoja. Se voisi olla hyvä jatkotutkimuksen kohde. Tutkimuksessani korostui läsnäolon vaatimus ja empatiakyvyn tärkeys. Koettiin, että ilman kykyä olla läsnä omassa itsessä ja asiakkaan tilanteessa, vuorovaikutuksen laatu on heikkoa. Empatiakyky taas nähtiin olennaisena osana asiakastyön ongelmanratkaisua. Myös liiallinen vaativuus itseä ja muita kohtaan työssä voi olla iso kuormittavuustekijä. Todettiin myös, että vaikka läsnäolosta ja kuuntelemisesta puhutaan paljon, ne ovat asioita joita harva taitaa, ja sen vuoksi niiden harjoittelu voisi kuulua kaikille sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille.

Olen kuullut, että tietoisuustaitoihin liittyviä opintokokonaisuuksia on jo tarjolla jonkin verran vapaavalinnaisina opintoina, mutta tarjonta näyttäisi olevan vielä hyvin satunnaista. Tässä ajassa mindfulness on onnistuttu brändäämään niin, että sen ympärille on ilmestynyt suuri joukko erityyppisiä koulutuksia markkinoivia tahoja, eikä kaikkien palvelun tarjoajien pätevydestä ole näyttöä. Myöskin aiheeseen liittyvää tutkimusta voi olla vaikeaa erottaa sen markkinoinnista. Hyvä jatkotutkimusaihe voisi olla selvittää, missä ja millaisia opintokokonaisuuksia aiheesta on koostettu ja minkä verran niitä on tarjolla sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille.

LÄHTEET

Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., Naranjo, J.R. & Schmidt, S. (2012). Influence of Mindfulness Practice on Cortisol and Sleep in Long-Term and Short-Term Meditators. *Neuropsychobiology* (3) 65/2012, 109-118.

Center for Mindfulness. (n.d.). Hyväksyvä tietoinen läsnäolo. Haettu 25.1.2018 osoitteesta <https://mindfulness.fi/center-for-mindfulness-finland/>

Center for Mindfulness. (2014). Mitä on mindfulness? Haettu 29.1.2018 osoitteesta <https://mindfulness.fi/mindfulness-hyodyt/>

Davidson, R. & Lutz, A. (2008). Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation. *IEEE signal processing magazine* (174) January 2008. Haettu 22.01.2018 osoitteesta <http://psyphz.psych.wisc.edu>

Erkkilä, R. (2005). Narratiivinen kokemuksen tutkimus: koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa Perttula, Juha. & Latomaa, Timo (toim.) *Kokemuksen tutkimus. Merkitys- tulkinta - ymmärtäminen*. Helsinki: Dialogia. 195-226.

Goleman, D. (2014). What mindfulness is – And isn't. *HuffPost Healthy Living*. Haettu 27.1.2018 osoitteesta https://www.huffingtonpost.com/dan-goleman/mindfulness_b_4859364.html

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E., Gould, N., Rowland-Seymour, A., Shama, R., Berger, Z., Sleicher, D., Marin, D., Shihab, H., Ranasinghe, P., Linn, S., Saha, S., Bass, E. & Haythornthwaite, J. (2014). Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being, A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Intern Med.* (3) 174/2014, 357– 368. Haettu 25.1.2018 osoitteesta <http://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/1809754>

Helminen, J. (2013). Päämääränä sosiaalialan ammattilaisuus. Väitöskirja: Lapin yliopisto. Haettu 2.2.2018 osoitteesta https://lada.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61782/Helminen_Jari_Ac-taE127_11.11.2013pdfA.pdf?sequence=8

Hidasta elämää. (2015). Mitä on mindfulness? Haettu 30.1.2018 osoitteesta <https://hidastaelamaa.fi/2015/03/mita-on-mindfulness/>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2000). Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Ingram, C. (2004). Intohimoinen läsnäolo. Havahtuneen tietoisuuden seitsemän ominaisuutta. Helsinki: Basam Books.

Jokiranta, M. (2017). Katse omaan napaan – ammatillinen itsereflektio ja miksi siitä pitäisi kiinnostua. Haettu 19.2.2018 osoitteesta <https://www.mps.fi/fi/blogijohtamisen-maailma/katse-omaan-napaan-ammattillinen-itsereflektio-ja-miksisiita-pitaisi-kiinnostua.html>

Jyväskylän yliopiston koppa. (2015). Fenomenologinen analyysi. Haettu 20.4.2018 osoitteesta <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/fenomenologinen-analyysi>

Kabat-Zinn, J. (2004). Olet jo perillä – tietoisien läsnäolon taito. Helsinki: Basam Books.

Kabat-Zinn, J. (2012). Täyttä elämää. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa. 2.painos. Helsinki: Basam Books.

Kabat-Zinn, J. (2013). Kutsu tietoisien läsnäolon harjoittamiseen. 4.painos. Helsinki: Basam Books.

Kehusmaa, K. (2011). Työhyvinvointi kilpailuetuna. Kauppakamari. Helsinki.

Keva. (2016). Julkisen alan työhyvinvointi vuonna 2016 – tutkimus. Haettu 10.4.2018 osoitteesta <https://www.keva.fi/uutiset-ja-artikkelit/tutkimus-tyontekijat-sote--ja-maakuntaudistuksen-kynnyksella---tyo-on-merkityksellista-mutta-kuormittavaa/>

Klemola, T. (2010). Tietoisuustaitojen periaatteet. Haettu 25.1.2018 osoitteesta <https://www.tietoisuustaidot.fi/5>

Klemola, T. (2013). Mindfulness – Tietoisuuden harjoittamisen taito. Jyväskylä: Docendo Oy.

Klemola, T. (2018). Tietoisuustaitokoulutusta. Luettu 31.3.2018 osoitteessa <https://www.tietoisuustaidot.fi/>

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. (2012). Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Lappalainen, R. & Lappalainen, P. (2014). Tietoisuustaidot hyväksymis- ja omistautumisterapian näkökulmasta. Teoksessa Kortelainen, I. & Saari, A. & Väänänen, M. (toim.). Mindfulness ja tieteet. Tampere: Suomen yliopisto-paino Oy – Juvenes Print, 83-95.

Lehto, J. (2014). Mindfulness – tiedostava ja hyväksyvä läsnäolo. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus, 85–112.

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. (2014). Etiikka hoitotyössä. Helsinki: Sanoma Pro.

Luukkainen-Markkula, R. (2016). Meditaation neuropsykologiaa. Psykologia (03), 51/2016, 182-190.

Manka, M-L. & Manka, M. (2016). Työhyvinvointi. Liettua: BALTO print.

Mikkonen, A-M. (2010). Hyväksymis- ja tietoisuustaitojen sekä oireiden vähentämisen yhteys masennuksen psykologisen lyhythoidon tuloksiin. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto: Psykologian laitos.

Mindatwork. (n.d.). Mindfulnessia koskevia tutkimuksia. Haettu 15.9.2017 osoitteesta www.mindatwork.fi/mindfulness-tutkimuksia/

Mäkinen P., Raatikainen E., Rahikka A. & Saarnio T. (2009). Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOY pro.

Mönkkönen, K. (2007). Vuorovaikutus – Dialoginen asiakastyö. Helsinki: Edita Publishing.

Nilsonne, Å. (2007). Kuka ohjaa elämääsi? Tietoisuustaidot arjen apuna. 3. Painos. Jyväskylä: Gummerus.

Nurmi, H. (2017). Työuupumuksen itsehoito. 2. Uudistettu painos. Talinna: Kustannus Oy Duodecim.

Ojanen, S. (2006). Ohjauksesta oivallukseen. Helsinki: Yliopistopaino

Okko, S. (2013). Case Sisäasiainministeriö: Läsnaolon taito rauhoittaa. Haettu 29.1.2018 osoitteesta <http://uusikaiku.valtiokonttori.fi/lasnaolon-taito-rauhoittaa/>

Orsila, S. (2015). Tietoisuustaidot alkoholiriippuvaisten toipumisen tukena. Pro gradu-tutkielma. Tampereen yliopisto. Haettu 2.5.2018 osoitteesta <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/96983/gradu07242.pdf?sequence=1>

Pietikäinen, A. (2017). Joustava mieli. Mitä HOT on? Haettu 17.5.2017 osoitteesta <http://www.joustavamieli.com/p/esittely.html>

Siegel, D. (2007). The Mindful Brain: Reflection and Attunement in the Cultivation of Well-Being. New York: WW Norton & Company.

Silverton, S. (2013). Mindfulness: tietoisien läsnäolon läpimurto. Helsinki: Schildts & Söderströms.

Sosiaalialan AMK-verkosto. (2010). Sosionomin (AMK) kompetenssit. Haettu 4.2.2018 osoitteesta <https://www.innokyla.fi/documents/1167850/7e5cfcaf-42e5-496f-8568-5937786cd4b2>

Sosiaalihuoltolaki § 1. (2014). Haettu 30.4.2018 osoitteesta <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>

Stahl, B. & Goldstein, E. (2011). Stressinhallinnan käsikirja. Tietoisien läsnäolon menetelmä. Helsinki: Basam Books.

Syvärinen, K. (2017). Löydä elämisen taika. Sisäinen matka suorittamisesta iloon. Helsinki: Otava

Talentia. (2016). Sosiaalityössä työn kuormitus taittuu hitaasti. Haettu 20.2.2018 osoitteesta <https://www.talentia-lehti.fi/sosiaalityossa-tyon-kuormitus-taittuu-hitaasti>

Tehyn eettinen toimikunta. (2017). Miten etiikka ja talous liittyvät toisiinsa hoitotyössä? Haettu 3.2.2018 osoitteesta <https://www.tehy.fi/fi/blogi/miten-etiikka-ja-talous-liittyvat-toisiinsa-hoitotyossa>

THL. (n.d.). Osallisuus. Haettu 1.5.2018 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Tolle, E. (2003). Harjoituksia läsnäolon voimasta. Helsinki: Basam Books.

TTL. (n.d.). Aivot työssä. Haettu 20.3.2018 osoitteesta <https://www.ttl.fi/tyontekija/aivot-tyossa/>

TTL. (2013). Työ ja terveys Suomessa 2012. Tampere: Tammerprint. Haettu osoitteesta <https://www.ttl.fi/wp-content/uploads/2016/11/tyo-ja-terveys-suomessa-2012.pdf>

TTL. (2016). Sosiaalityöntekijöiden työhyvinvointi. Sosiaalityön kuormittavuus, voimavaratekijät ja sosiaalityöntekijöiden mielenterveys. Haettu 5.2.2018 osoitteesta <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131353/Sosiaality%C3%B6ntekij%C3%B6iden%20hyvinvointi.pdf?sequence=1>

Tiuraniemi, J. (2002). Reflektiivisyys asiantuntijan työssä. Teoksessa Niemi, P & Keskinen, E. (toim.) Taitavan toiminnan psykologia. Turun yliopiston psykologian laitos, 165-195.

Wihuri, A-J. (2014). Mindfulness työssä. Helsinki: Talentum.

Williams, M & Teasdale, J. & Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. (2011). Mielekkäästi irti masennuksesta. Tietoisen läsnäolon menetelmä. Helsinki: Basam Books.

Haastattelun runko

TIETOISUUSTAIDOT OSANA SOTE-ALAN TYÖNTEKIJÄN KOMPETENSSIA

Haastattelun runko

HAASTATELTAVIEN SUHDE TIETOISUUSTAITOJEN HARJOITTAMISEEN

-Miten alunperin kiinnostuit tietoisuustaidoista?

-Miten olet harjoittanut / kouluttautunut?

MITEN KÄYTÄT TIETOISUUSTAITOJA TYÖSSÄSI?

-Miten ne vaikuttavat vuorovaikutukseen asiakaskohtaamisissa?

-Miten olet käyttänyt tietoisuustaitoharjoituksia asiakkaiden kanssa?

MITEN TIETOISUUSTAIDOT VAIKUTTAVAT TYÖHYVINVOINTIISI?

-Itsereflektio

-Stressinsieto

-Työstä irrottautuminen

TULEVAISUUDEN NÄKYMÄ

-Pitäisikö tietoisuustaidot ottaa osaksi sote-alan työntekijöiden peruskoulutusta?